CĂRȚILE PĂRINȚILOR

PARENTING
NECONDIȚIONAT

De la recompense şi pedepse
la iubire şi întelegere

ALFIE KOHN

"Un dar pentru părinți! Înarmat serios cu cercetări de specialitate, Alfie Kohn scoate la lumină dezavantajele practicilor disciplinare larg acceptate şi oferă o varietate mare de alternative eficiente care le permit copiilor să devină profunzi în gândire, afectuoşi şi responsabili."

Adele Faber, autoare a cărții "Comunicarea eficientă cu copiii"

PARENTING NECONDIȚIONAT

DE LA RECOMPENSE ȘI PEDEPSE LA IUBIRE ȘI ÎNȚELEGERE

Traducere din limba engleză de MONICA LOȘONȚI

Cât de prețios este un gram de umanitate în comparație cu toate legile lumii.
JEAN PIAGET

Copertă: Denisa Năstase
Corectori: Daniela Mihalcea
Sorin Petrescu
Tehnoredactare: Dani Iancu

Mulțumiri: Monica Reu, Despina Bădescu

© MULTI MEDIA EST PUBLISHING, 2013
Toate drepturile asupra conceptului ediției de față sunt rezervate exclusiv editurii MULTI MEDIA EST PUBLISHING.
Reproducerea parțială sau integrală a prezentei lucrări, fără acordul editurii, este strict interzisă.

Comenzi on-line: www.totuldespremame.ro
Comenzi prin e-mail: contact@totuldespremame.ro

Alfie Kohn, Unconditional Parenting

Copyright © Alfie Kohn, 2006

Ediția în limba română a fost publicată cu acordul Agenției Ross Yoon și cu intermedierea Agenției Literare Livia Stoia

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
KOHN, ALFIE
Parenting necondiționat : de la recompense și pedepse la iubire și înțelegere / Alfie Kohn ; trad.: Loșonți Cristina Monica. - București : Multi Media Est Publishing, 2013
Bibliogr.
Index
ISBN 978-606-93563-0-2
I. Loșonți, Cristina Monica (trad.)
37

Aprecieri la adresa lui Alfie Kohn şi a cărţii *Parenting necondiţionat*

„Parenting necondiţionat vă va îndemna să reflectaţi îndelung la genul relaţiei pe care doriţi să o aveţi cu copiii voştri, la priorităţile pe care le aveţi ca părinte şi la cum să evitaţi multe dintre greşelile celor dinaintea voastră. Ne-am obişnuit să primim astfel de provocări de la Alfie Kohn. Este, fără îndoială, una dintre cele mai convingătoare şi mai importante lucrări. Citiţi-o! Spre binele vostru şi al copiilor voştri!"
***Ross W. Greene**, autor al cărţii The Explosive Child*

„O lucrare întesată cu vorbe de duh, ce vă va pune pe gânduri. Această carte antrenantă va enerva, cu siguranţă, părinţii care vor să fie şefi în familie. Însă părinţii care caută metode alternative pentru a creşte copii încrezători în sine şi populari vor îmbrăţişa cu inima deschisă mesajul lui Alfie Kohn."
Publishers Weekly

„Cartea subliniază un principiu important în parenting: disciplina se referă mai degrabă la o relaţie corectă cu copilul tău, decât la deţinerea unor tehnici corecte."
***William Sears**, autor al cărţilor The Baby Book şi The Discipline Book*

„Îmi venea să subliniez fiecare a doua propoziţie din carte. Nu aşa au stat lucrurile la majoritatea cărţilor de creştere a copiilor pe care le-am mai citit; este o provocare bine-venită. Cartea este îndeajuns de antrenantă ca să se poată citi repede, dar invită şi la reflecţie, aşadar, acordaţi-vă timp pentru citirea ei."
***Barbara Coloroso**, autoarea cărţii Kids Are Worth It!*

„Un dar pentru părinţi! Înarmat serios cu cercetări de specialitate, Alfie Kohn scoate la lumină dezavantajele practicilor disciplinare larg acceptate şi oferă o varietate mare de alternative eficiente care le permit copiilor să devină profunzi în gândire, afectuoşi şi responsabili."
***Adele Faber**, autoare a cărţii Comunicare eficientă cu copiii: acasă şi la şcoală*

„Alfie Kohn deţine o poziţie importantă în dezbaterile legate de parenting din America. Parenting necondiţionat este o carte de mare valoare, care ne poate provoca, susţine şi chiar schimba perspectiva legată de ceea ce ar trebui să facă părinţii."
***Michael Gurian**, autor al cărţilor The Wonder of Boys şi The Wonder of Girls*

„Alfie Kohn nu se dezminte: alege un subiect (parenting) care se studiază şi despre care se scrie de ani de zile, oferindu-ne un mod înţelept de ajustare a lentilelor astfel încât vederea noastră să fie clară. Oferă părinţilor nu nişte reguli simple, ci o înţelegere profundă şi un fundament solid."
***JoAnn Deak**, autoarea cărţii Girls Will Be Girls*

INTRODUCERE

Încă dinainte de a avea copii, am ştiut că a fi părinte va fi atât o provocare, cât şi o imensă bucurie. Dar, de fapt, habar nu aveam ce mă aşteaptă!

Nu ştiam la ce grad de epuizare poţi să ajungi uneori, cât de dezorientat te poţi simţi sau faptul că, de fiecare dată când te afli la capătul puterilor, trebuie cumva să-ţi găseşti resurse să mergi mai departe.

Nu înţelegeam că, uneori, atunci când copiii ţipă atât de tare încât vecinii sunt gata să sune la Serviciul de Asistenţă Socială, protestele lor sunt cauzate de modul în care ai pregătit pastele de la cină.

Nu realizam că exerciţiile de respiraţie pe care mamele le învaţă la cursurile de pregătire pentru naştere încep să fie cu adevărat utile abia după ce copilul a venit pe lume.

Nu puteam să bănuiesc cât de uşurat aveam să mă simt la aflarea veştii că şi copiii altora au aceleaşi probleme şi se comportă similar cu ai mei. (O uşurare şi mai mare a fost să realizez că şi alţi părinţi au momente când se surprind că-şi displac propriul copil, când se întreabă dacă merită să-şi dea osteneala sau când le trec prin cap tot felul de gânduri.)

Concluzia este că a creşte copii nu reprezintă nicidecum o sarcină pentru cei nechemaţi. Soţia mea spune că a fi părinte este un test în care îţi este evaluată capacitatea de a face faţă dezordinii şi imprevizibilului, un test pentru care nu poţi învăţa înainte, iar rezultatele nu sunt întotdeauna încurajatoare. Lăsaţi-mă cu „ingineria aerospaţială" sau „neurochirurgia"; atunci când vrem să dăm de înţeles că ceva nu e chiar atât de greu, ar trebui să spunem: „Ei, hai, doar nu-i parenting!"

O consecinţă a dificultăţii de a fi părinte este că am putea fi ispitiţi să ne direcţionăm energia spre înăbuşirea rezistenţei pe care o opun copiii la cererile noastre, obligându-i să facă ce vrem noi. Dacă nu suntem atenţi, acesta ar putea deveni scopul nostru principal. Ne putem trezi alăturându-ne tuturor celor ce pun mare preţ pe docilitate şi preţuiesc obedienţa pe termen scurt mai presus de orice.

Acum câţiva ani, în drum spre o conferinţă, mă aflam în avionul care tocmai aterizase şi rula pe pistă. Imediat ce s-a auzit *ding*-ul ce ne îngăduia să ne ridicăm şi să ne luăm bagajele de mână, unul dintre pasagerii de lângă mine s-a aplecat peste rândul de scaune din faţă şi i-a felicitat pe părinţii unui băieţel: „A fost un copil tare bun în timpul zborului", a exclamat colegul meu de călătorie.

Gândiţi-vă pentru un moment la cuvântul-cheie din această propoziţie. „Bun" este adesea un adjectiv cu încărcătură morală. Poate fi sinonim cu „moral", „onorabil" sau „plin de compasiune". Totuşi, când este vorba despre copii, cuvântul „bun" nu înseamnă de obicei nimic mai mult decât „tăcut" sau poate „nu a fost o pacoste pentru mine". Auzind acel comentariu în avion, am avut propriul meu *ding*! Am realizat că acesta este lucrul pe care mulţi oameni din societatea noastră par să-l dorească cel mai mult din partea copiilor: nu ca ei să fie îngăduitori, creativi sau curioşi, ci doar să se poarte cuviincios. Un copil „bun" – din pruncie până în adolescenţă – este unul care nu ne dă prea multe bătăi de cap nouă, adulţilor.

De-a lungul ultimelor două generaţii, este foarte posibil ca strategiile de obţinere a acestui rezultat să se fi schimbat. Dacă înainte copiii erau supuşi în mod curent unor pedepse corporale, acum pot să fie trimişi în altă cameră sau să primească recompense dacă ni se supun. Dar nu confundaţi mijloacele noi cu obiectivele noi. Scopul continuă să fie acela de a controla, chiar dacă îl obţinem cu mijloace mai moderne. Şi asta nu pentru că nu ţinem la copiii noştri. Are mai mult de-a face cu faptul că suntem copleşiţi de nenumăratele presiuni ale vieţii de familie, iar cerinţa de a-i băga sau scoate pe copii din pat, din cadă sau din maşină face să ne fie greu să reflectăm o clipă la ceea ce facem.

Simpla încercare de a-i determina pe copii să facă ce spunem noi ridică o problemă: acest lucru poate intra în conflict cu alte planuri, mai măreţe, pe care le avem pentru ei. În această după-amiază, grija noastră principală poate fi ca fiul nostru să nu mai facă tămbălău în supermarket şi să accepte că nu-i vom cumpăra o cutie imensă şi colorată de bomboane deghizate în cereale pentru micul dejun. Însă, merită să săpăm mai adânc. În atelierele pentru părinţi pe care le conduc, îmi place să încep cu întrebarea: „Care sunt obiectivele pe termen lung pe care le aveţi pentru copiii voştri? Ce cuvânt sau frază vă vine în minte pentru a descrie cum vă doriţi să evolueze? Cum aţi vrea să fie ca adulţi?"

Acordaţi-vă un răgaz pentru a răspunde la această întrebare. Când invit grupurile de părinţi să prezinte cele mai importante

obiective pe termen lung pe care le au pentru copiii lor, aud răspunsuri extrem de asemănătoare, oriunde m-aş duce. Lista întocmită de un grup a devenit tipică: aceşti părinţi au spus că îşi doresc să aibă copii fericiţi, echilibraţi, independenţi, împliniţi, productivi, descurcăreţi, responsabili, sănătoşi, amabili, sufletişti, iubitori, curioşi şi încrezători.

Interesant la enumerarea adjectivelor de mai sus – şi mai ales util în procesul de meditaţie asupra acestei întrebări – este faptul că ne provoacă să reflectăm dacă ceea ce facem este în concordanţă cu ceea ce ne dorim cu adevărat. Are comportamentul meu zilnic menirea să-i ajute pe copiii mei să evolueze aşa cum mi-aş dori? Oare ceea ce tocmai i-am spus la supermarket îl va ajuta câtuşi de puţin să devină un om fericit, echilibrat, independent, împlinit şi aşa mai departe, sau este posibil ca modul în care tind să gestionez astfel de situaţii să facă acele obiective *mai puţin* realizabile? Dacă lucrurile stau aşa, ce ar trebui să fac?

Dacă vă este prea dificil să vă imaginaţi cum vor fi copiii peste ani, gândiţi-vă la ce contează pentru voi acum. Imaginaţi-vă că sunteţi la o petrecere aniversară sau pe holul şcolii copilului vostru. După colţ, sunt alţi doi părinţi care nu ştiu că sunteţi acolo. Îi auziţi vorbind despre... odrasla voastră. Ce v-ar face cea mai mare plăcere să auziţi, din multitudinea de lucruri pe care le pot spune?[1] Din nou, acordaţi-vă timp pentru a vă gândi la un cuvânt sau o frază care v-ar încânta. Presupunerea şi speranţa mea sunt că nu vă gândiţi la: „Copilul ăsta face tot ce i se spune şi nici nu crâcneşte". Aşadar, întrebarea esenţială este dacă nu cumva ne comportăm uneori ca şi cum taman acest lucru *este* cel mai important pentru noi.

Acum aproape 25 de ani, psihologul social Elizabeth Cagan a evaluat un maldăr de cărţi contemporane de creştere a copiilor şi a concluzionat că ele reflectă în mare parte „o acceptare deplină a prerogativelor parentale", cu minimă „aplecare asupra nevoilor, sentimentelor şi dezvoltării copilului". Ipoteza dominantă, a adăugat ea, părea să fie aceea că dorinţele părinţilor „sunt în mod automat legitime" şi, astfel, singura problemă ce mai rămânea de discutat era cum anume să-i determinăm pe copii să facă ce li se cere.[2]

Din păcate, nu s-au schimbat prea multe de atunci. În Statele Unite ale Americii se publică anual[3] mai bine de o sută de cărţi de parenting, pe lângă nenumăratele articole din reviste pentru părinţi, iar majoritatea sunt pline de sfaturi referitoare la cum să-i facem pe copii să se supună aşteptărilor noastre, cum să-i facem să se poarte

frumos, cum să-i dresăm, ca şi cum ar fi animale de companie. Multe dintre aceste ghiduri pentru părinţi vorbesc cu înfocare despre nevoia de a ţine piept copiilor şi de a ne afirma puterea, unele chiar asigurându-ne, fără urmă de îndoială, că o astfel de atitudine este sută la sută justificată. Această viziune se reflectă până şi în titlurile unor cărţi publicate recent: *Nu vă fie teamă să disciplinaţi*; *Părintele la putere*; *Părintele la pupitrul de comandă*; *Luaţi frâiele în propriile mâini*; *Preluaţi controlul*; *Cum să-ţi disciplinezi preşcolarul şi să fii mândru de asta*; *Fiindcă aşa spune mami!*; *Părintele face legea*; *Parenting fără vinovăţie*; *Răspunsul este „Nu"* şi aşa mai departe.

Unii dintre aceşti autori se erijează în apărători ai unor valori şi metode de modă veche („Va fi vai de fundul tău când s-o întoarce taică-tău acasă!"); în timp ce alţii susţin tehnici mai noi („Bravo! Ai făcut pipi la oliţă, dulceaţă! Acum primeşti abţibildul."). Dar nici unul dintre ei nu ne îndeamnă să ne gândim dacă ceea ce le cerem copiilor este înţelept sau în beneficiul lor.

Mai mult, aşa cum probabil aţi observat, multe dintre aceste cărţi oferă sugestii care se dovedesc a fi nu din cale-afară de utile, deşi sunt urmate uneori de dialoguri părinte–copil hilar de nerealiste, menite să ne arate cât de bine funcţionează.[1] Dar dacă poate fi enervant să citeşti despre tehnici care se dovedesc ineficiente, mult mai periculos este faptul că autorii nici măcar nu îşi pun întrebarea „Ce înţelegem prin *eficient?*". Când nu ne analizăm serios obiectivele, rămânem pradă unor practici care au drept unic scop să îi determine pe copii să facă ce li se spune. Acest lucru înseamnă să ne concentrăm numai pe ce este cel mai convenabil pentru noi, şi nu pe ce au ei nevoie.

Un alt aspect legat de ghidurile pentru părinţi: multe dintre acestea oferă sfaturi bazate în exclusivitate pe ce se întâmplă să gândească autorul, însoţite de relatări atent alese pentru a-şi susţine punctul de vedere. Rareori se menţionează ce spun cercetările despre respectiva idee. Într-adevăr, este posibil să parcurgi întreaga secţiune de cărţi pentru părinţi din orice librărie, titlu după titlu, fără să ai habar că există numeroase cercetări ştiinţifice întreprinse asupra diferitelor abordări ale creşterii copilului.

Îmi dau seama că unii dintre voi sunt sceptici atunci când citesc: „studiile arată" că un lucru sau altul este adevărat, şi pe bună dreptate. În primul rând, pentru că cei care îţi aruncă în faţă aceste cuvinte adesea nu spun nici la ce studii se referă, darămite cum au fost conduse sau cât de edificatoare sunt rezultatele. Şi mai este şi acea întrebare cicălitoare... Dacă un cercetător ar pretinde că a

demonstrat că a întreprinde acţiunea X cu copiii este mai eficient decât a întreprinde acţiunea Y, am dori să-l întrebăm imediat: „Ce anume înţelegeţi prin eficient? Sugeraţi că, din punct de vedere psihologic, copiii vor fi mai avantajaţi ca urmare a acţiunii X? Vor deveni mai preocupaţi de impactul acţiunilor lor asupra altor oameni? Sau X îi va face doar să se supună orbeşte?"

Anumiţi experţi, precum şi anumiţi părinţi par să fie interesaţi doar de ultima întrebare de mai sus. Ei consideră strategie de succes orice îi determină pe copii să urmeze instrucţiunile primite. Punctul de interes, cu alte cuvinte, este limitat la cum se *comportă* copiii, indiferent de ce simt ei în legătură cu supunerea sau de cum privesc persoana care a reuşit să-i constrângă. Este o modalitate foarte îndoielnică de a măsura valoarea intervenţiilor parentale. Dovezile arată că şi tehnicile de disciplinare care par „să funcţioneze" se dovedesc a avea mai puţin succes atunci când sunt evaluate după criterii mai importante. Angajamentul copilului faţă de un anumit comportament este superficial, drept care comportamentul nu are viaţă lungă.[5]

Dar nu acesta este finalul poveştii. Problema nu este doar că ratăm foarte mult evaluându-ne strategiile în funcţie de gradul de supunere al copilului, ci că supunerea în sine nu este întotdeauna de dorit. Există şi noţiunea de „prea cuminte". De exemplu, un studiu a urmărit un număr de copii mici din Washington D.C. până la vârsta de cinci ani, iar una dintre concluzii a fost aceea că „supunerea frecventă este uneori asociată cu neadaptarea". În consecinţă, „un anumit grad de rezistenţă la autoritatea parentală" poate fi „un semn bun". Alţi doi psihologi au descris în *Journal of Abnormal Child Psychology* („Însemnări despre psihologia anormală a copilului") un fenomen îngrijorător pe care l-au numit „supunere compulsivă", în care frica celor mici faţă de părinţi îi determină să facă orice li se spune, imediat şi fără să se gândească. Nu puţini au fost terapeuţii care au vorbit despre consecinţele emoţionale ale nevoii exagerate de a face pe plac adulţilor şi a li se supune. Ei evidenţiază faptul că aceşti copii uimitor de cuminţi fac ce le spun părinţii şi devin ceea ce doresc părinţii, însă preţul este adesea faptul că se pierd pe sine.[6]

Putem spune că disciplina nu-i ajută întotdeauna pe copii să devină *auto*-disciplinaţi. Dar chiar şi acest al doilea obiectiv nu este ceea ce se speră a fi. Nu este neapărat mai bine să-i determinăm pe copii să ne interiorizeze dorinţele şi valorile, astfel încât să facă ce vrem, chiar şi atunci când nu suntem în preajmă. Încercarea de a

cultiva acest tip de interiorizare sau auto-disciplinarea poate fi tradusă drept o tentativă de a ghida comportamentul copiilor prin telecomandă. Este doar o versiune mai puternică a supunerii. În fond şi la urma urmei, este o mare diferenţă între un copil care face ceva deoarece crede că este un lucru benefic şi altul care se comportă identic, mânat însă de constrângere. Grija ca micuţii să interiorizeze valorile noastre nu este sinonimă cu a-i ajuta să aibă propriile valori.[7] Şi se situează la extrema cealaltă faţă de scopul de a avea copii care să gândească independent.

Sunt convins că cei mai mulţi dintre noi îşi doresc cu adevărat să aibă copii care să gândească pentru sine, fermi şi curajoşi din punct de vedere moral... când sunt în compania prietenilor. Sperăm să ţină piept bătăuşilor şi să reziste presiunii anturajului, mai ales când este vorba despre sex şi droguri. Dar dacă ni se pare atât de important ca ei să nu devină „victime ale ideilor altora", trebuie să-i educăm „să pună la îndoială toate ideile, inclusiv pe ale noastre".[8] Cu alte cuvinte, când punem mare preţ pe supunere acasă, putem sfârşi prin a avea copii care se supun şi celor din afara casei. Autoarea Barbara Coloroso relatează că i-a auzit adesea pe părinţii unor adolescenţi plângându-se: „A fost un copil aşa de bun, de cuminte, de manierat. Se îmbrăca frumos... Şi uite cum a ajuns!" La acestea, răspunsul ei este următorul:

„Cât a fost mic, s-a îmbrăcat cum i-aţi spus să se îmbrace, s-a purtat cum i-aţi spus să se poarte şi a vorbit cum i-aţi cerut să vorbească. A ascultat de cineva care îi spunea ce să facă... El nu s-a schimbat. Încă ascultă de cineva care îi spune ce să facă. Problema este că nu mai sunteţi dumneavoastră acea persoană, ci prietenii lui".[9]

* * *

Cu cât meditäm mai mult asupra obiectivelor pe termen lung pe care le avem pentru copiii noştri, cu atât mai complicate devin lucrurile. Orice scop se poate dovedi indezirabil dacă îl privim izolat. Puţine calităţi sunt atât de importante, încât să fim dispuşi să sacrificăm orice altceva pentru ele. Poate mai înţelept ar fi să-i ajutăm pe copii să realizeze un echilibru între perechile opuse de calităţi, astfel încât să devină autonomi, *dar* şi iubitori; încrezători, *dar şi* dispuşi să-şi accepte limitele. În aceeaşi notă, unii părinţi ar putea insista că cel mai important lucru pentru ei este să-şi ajute copiii să îşi stabilească şi să-şi împlinească propriile lor obiective. Dacă asta este ceea ce ne

dorim, atunci trebuie să fim pregătiţi şi pentru posibilitatea ca ei să facă alegeri sau să adopte valori care diferă de ale noastre.

Când ne gândim la obiectivele noastre pe termen lung, este posibil ca acest proces să ne poarte în nenumărate direcţii, însă ce vreau eu să subliniez este faptul că trebuie să chibzuim mult asupra lor. Ele trebuie să reprezinte piatra noastră de temelie, măcar pentru a nu ne permite să ne lăsăm înghiţiţi de nisipurile mişcătoare ale vieţii de zi cu zi şi de constanta tentaţie de a face orice ca să obţinem supunere. Ca părinte a doi copii, sunt familiarizat cu frustrările şi provocările acestei „meserii". Sunt momente când cele mai bune strategii ale mele nu duc nicăieri, când sunt la capătul răbdării, când vreau ca fiul şi fiica mea să facă ce le spun. Mi-e greu să mai gândesc în perspectivă, atunci când unul dintre copiii mei urlă într-un restaurant. Sincer să fiu, uneori este greu şi să ne reamintim ce fel de oameni vrem *noi* să fim, când avem o zi haotică sau ne simţim stăpâniţi de impulsuri mai puţin nobile. Este greu, dar totuşi merită!

Unii părinţi justifică ceea ce fac calificând obiective importante – precum acela de a fi sau a-ţi creşte copilul să fie un om bun – drept „idealiste". Dar acest lucru înseamnă tocmai că avem idealuri, fără de care nu valorăm cine ştie ce. Nu înseamnă că nu suntem persoane practice. Într-adevăr, există motive practice şi morale deopotrivă ca să ne concentrăm mai mult asupra obiectivelor pe termen lung decât asupra obedienţei, să ne gândim mai degrabă la nevoile copiilor noştri decât la pretenţiile noastre, şi să luăm în considerare mai degrabă copilul ca întreg, nu doar comportamentul lui.

În această carte voi explica de ce este de preferat să trecem de la strategiile uzuale de *a le face* anumite lucruri copiilor la strategii în care să putem face lucruri *împreună* cu ei. Este adevărat că nenumărate persoane, atât adulţi, cât şi copii, sunt supuse tacticilor coercitive. Dar nu este suficient să ridicăm din umeri şi să spunem: „Păi asta-i lumea în care trăim", când avem dovezi clare că este cât se poate de nociv să folosim pedepsele sau recompensele pentru a-i determina pe oameni să se conformeze. Întrebarea esenţială este: Ce fel de persoane ne dorim să fie copiii noştri? Vrem să fie genul de oameni care acceptă lucrurile aşa cum sunt, sau genul de oameni care încearcă să le îmbunătăţească?

Asta este cu adevărat o chestiune subversivă! Subminează sfaturile convenţionale pe care le primim în legătură cu creşterea copiilor şi pune sub semnul întrebării năzuinţa limitată de a-i determina pe

copii să joace după cum cântăm noi. Unora dintre noi este posibil să ne ridice întrebări cu privire la multe dintre strategiile pe care le-am aplicat până în prezent – și poate cu privire la strategiile folosite asupra noastră în copilărie.

Subiectul acestei cărți nu este numai disciplina, ci și, în sens mai larg, modul cum ne comportăm cu copiii noștri, cum îi percepem și ce simțim pentru ei. Scopul ei este acela de a vă ajuta să vă recăpătați intuițiile voastre de mare valoare și de a sublinia ceea ce contează cu adevărat, după ce pijamalele sunt îmbrăcate, temele sunt făcute, iar certurile dintre frați s-au potolit. Vă invit să vă reconsiderați convingerile legate de relația părinte–copil.

Și cel mai important: cartea vă oferă alternative practice la tacticile pe care suntem uneori tentați să le folosim ca să-i determinăm pe copii să se comporte frumos sau să-i împingem spre succes. Cred că aceste alternative au șanse reale să-i ajute pe copiii noștri să devină oameni „buni", în adevăratul sens al cuvântului.

Capitolul 1

PARENTING CONDIŢIONAT

Uneori, am găsit consolare în ideea că, în ciuda tuturor greşelilor pe care le-am făcut (şi pe care voi continua să le fac) ca părinte, copiii mei se vor dezvolta bine pentru simplul motiv că îi iubesc cu adevărat. În fond, iubirea vindecă toate rănile. Nu avem nevoie decât de iubire. Iubirea înseamnă că nu trebuie să-ţi ceri scuze că ţi-ai pierdut cumpătul în bucătărie, azi-dimineaţă.

Acest gând care mă linişteşte se sprijină pe ideea că există un lucru numit Iubire Părintească, o substanţă unică pe care o poţi oferi copiilor în cantităţi mai mici sau mai mari. (Bineînţeles, în cantităţi mai mari este mai bine.) Dar dacă această supoziţie se dovedeşte a fi fatal de simplistă? Dacă există moduri diferite de a iubi un copil, şi nu toate la fel de dezirabile? Psihanalistul Alice Miller a observat la un moment dat că este posibil să iubeşti un copil „cu înflăcărare, dar nu în modul în care are el nevoie să fie iubit". Dacă are dreptate, întrebarea esenţială nu este dacă – nici măcar cât – ne iubim copiii. Contează la fel de mult *cum* îi iubim.

Odată ce înţelegem acest aspect, putem să întocmim destul de repede o listă lungă cu diferite tipuri de iubire părintească şi cu sugestii referitoare la care este mai bun. Această carte analizează o astfel de distincţie – şi anume aceea între a-i iubi pe copii pentru *ceea ce fac* şi a-i iubi pentru *ceea ce sunt*. Primul tip de iubire este condiţionată, şi anume copiii trebuie să o câştige comportându-se aşa cum credem noi de cuviinţă sau ridicându-se la înălţimea standardelor noastre. Al doilea tip de iubire este necondiţionată: nu depinde de comportamentul copiilor, de succesul lor, de cât de cuviincioşi sunt sau orice altceva.

Aş dori să susţin ideea de parenting necondiţionat atât pe baza unei judecăţi de valoare, cât şi pe baza unei preziceri. Judecata de valoare este foarte simplă: copiii nu ar trebui să fie nevoiţi să ne câştige aprobarea. Noi, părinţii, ar trebui să-i iubim „pentru niciun motiv anume", aşa cum zice prietena mea, Deborah. Mai mult, nu contează doar ca noi să credem că îi iubim necondiţionat, ci şi ca ei *să se simtă* iubiţi în acest fel.

Cât despre prezicere, aceasta este că iubirea necondiţionată va avea un efect pozitiv. Nu numai că este atitudinea corectă, moral vorbind, este şi atitudinea inteligentă. Copiii au nevoie să fie iubiţi aşa cum sunt, pentru ceea ce sunt. Când se întâmplă asta, ei se acceptă pe ei înşişi drept oameni buni, chiar şi în momentele când o dau în bară. Iar când această nevoie de bază este împlinită, ei sunt mai liberi să accepte (şi să ajute) alţi oameni. Pe scurt, iubirea necondiţionată este ceea ce au nevoie copiii pentru a se dezvolta armonios.

Cu toate acestea, noi, părinţii, suntem adesea tentaţi de a ne condiţiona aprobarea. Suntem tentaţi să facem acest lucru nu doar din cauza a ceea ce am fost învăţaţi să credem, ci şi din cauza modului în care am fost noi crescuţi. Putem spune că suntem condiţionaţi să condiţionăm. Rădăcinile acestei atitudini sunt înfipte adânc în solul conştiinţei americane. De fapt, acceptarea necondiţionată pare că este rară şi ca ideal. O căutare pe internet a cuvântului „necondiţionat" are ca rezultat în mare parte discuţii legate de religie şi de animale de companie. Se pare că este dificil pentru mulţi oameni să îşi imagineze că iubirea dintre oameni poate fi fără condiţionări.

Când ne referim la copii, unele dintre aceste condiţionări sunt legate de *cumînţenie*, iar altele, de *realizări*. Acest capitol şi următoarele trei vor explora aspectele comportamentale şi, mai ales, modul în care multe strategii de disciplinare cunoscute îi fac pe copii să simtă că sunt acceptaţi doar atunci când fac ceea ce le cerem noi. Capitolul 5 va discuta modul în care unii copii trag concluzia că iubirea părintească depinde de realizările lor – sportive sau şcolare, de exemplu.

În cea de-a doua parte a cărţii, vă voi oferi sugestii concrete pentru a depăşi această abordare şi a arăta copiilor o iubire mai apropiată de ceea ce au nevoie. Dar, mai întâi, aş dori să analizez ideea mai generală de educaţie condiţionată: care sunt premisele de la care porneşte (şi care o diferenţiază de educaţia necondiţionată) şi care sunt de fapt efectele pe care le are asupra copiilor.

Două modalităţi de a creşte copiii: premise de bază

Fiica mea, Abigail, a străbătut o perioadă grea la câteva luni după împlinirea vârstei de patru ani, care poate avea legătură cu apariţia unui rival. A început să nu mai răspundă pozitiv la rugăminţile noastre, să se răstească şi să bată din picior. Ritualurile şi tranziţiile

obișnuite deveneau rapid o încleștare de forțe. Îmi aduc aminte că, într-o seară, a promis că intră să facă baie imediat după cină. Nu a făcut-o, iar când i-am reamintit de promisiunea ei, a început să țipe îndeajuns de tare cât să-și trezească frățiorul. Când i-am cerut să vorbească mai încet, a țipat din nou.

Iată, așadar, întrebarea: Odată lucrurile revenite la calm, trebuia ca soția și cu mine să continuăm cu rutina obișnuită seară de seară de a o ține în brațe și a-i citi o poveste? Parentingul bazat pe iubire condiționată spune că nu: nu am face decât să-i răsplătim comportamentul inacceptabil, dacă am continua să desfășurăm activitățile plăcute obișnuite. Acele activități ar trebui suspendate, iar ea ar trebui înștiințată, cu blândețe dar ferm, de ce am impus această „consecință".

Această linie de conduită ne este foarte cunoscută și o găsim recomandată de foarte multe cărți pentru părinți. Mai mult, trebuie să recunosc că ar fi fost tare satisfăcător pentru mine, la un anumit nivel, să dau milităria jos din pod, deoarece eram serios deranjat de atitudinea sfidătoare a lui Abigail. M-ar fi făcut să simt că eu, ca părinte, puneam piciorul în prag, anunțând-o că nu are voie să se comporte astfel. Aș fi revenit eu la pupitrul de comandă.

Abordarea necondiționată, pe de altă parte, spune că este mai bine să rezistăm acestei tentații, să o luăm în brațe și să citim povestea, ca de obicei. Dar acest lucru nu înseamnă să ignorăm ce s-a întâmplat. „Parenting necondiționat" nu este un termen simandicos, sinonim cu a-i lăsa pe copii să facă ce vor ei. Este foarte important (odată ce furtuna a trecut) să învățăm și să reflectăm împreună la cele întâmplate – ceea ce am și făcut cu fiica noastră după ce i-am citit o poveste. Orice lecție am fi vrut să-i transmitem, probabilitatea ca ea să o învețe era mult mai mare dacă știa că iubirea noastră pentru ea nu s-a diminuat din cauza purtării ei.

Fie că am reflectat sau nu la aceste două abordări ale educației, fiecare dintre ele se bazează pe un set distinct de convingeri despre psihologie, despre copii și chiar despre natura umană. Abordarea condiționată este strâns legată de curentul din psihologie ce poartă numele de behaviorism, cel mai adesea asociat cu B.F. Skinner. Caracteristica sa de bază este, așa cum indică și denumirea, axarea exclusivă pe comportament (*behavior*, în limba engleză – n.red.). Această abordare consideră că tot ce contează la ființa umană este ceea ce vezi și poți măsura. Nu poți vedea o dorință, o frică, așa că mai bine te concentrezi pe ceea ce *fac* oamenii.

Mai mult, se consideră că toate comportamentele încep şi încetează, se dezvoltă sau se diminuează dacă sunt sau nu „consolidate". Behavioriştii pornesc de la premisa că tot ceea ce facem poate fi explicat prin prisma obţinerii unei anumite recompense fie una oferită în mod intenţionat, fie una care vine în mod natural. Dacă un copil este afectuos cu părinţii sau îşi împarte desertul cu un prieten, se spune că acest lucru se datorează doar faptului că în trecut acţiunea a avut ca rezultat o consecinţă plăcută.

Pe scurt: elementele externe, precum recompensele (sau pedepsele) pentru ce am făcut, determină modul cum ne comportăm, iar modul cum ne comportăm reprezintă ceea ce suntem. Chiar şi persoane care nu au citit niciodată cărţile lui Skinner par să fi acceptat aceste premise. Când părinţii şi dascălii discută neîncetat despre „comportamentul" unui copil, acţionează ca şi cum nimic nu mai contează în afara lucrurilor care se văd. Nu mai contează cine sunt copiii, ce gândesc, ce simt, ce nevoi au. Nu se mai gândeşte nimeni la motive sau valori: ideea este să se schimbe cumva ceea ce fac. Prin urmare, o invitaţie de a vă baza în exclusivitate pe tehnici de disciplinare al căror unic scop este să-i facă pe copii să se poarte – sau să înceteze să se mai poarte – într-un anumit fel.

Iată un exemplu banal, tipic şi mai explicit al abordării behavioriste: poate că aţi întâlnit părinţi care îi forţează pe copii să-şi ceară scuze după ce au făcut un lucru care a rănit pe cineva. („Cere-ţi iertare!") Ce se întâmplă aici? Părinţii cred oare că, dacă îi fac pe copii să rostească aceste cuvinte, ca prin farmec, vor şi simţi părerea de rău, în ciuda tuturor dovezilor care arată contrariul? Sau, mai greşit, oare nici nu le pasă dacă respectivul copil regretă ce a făcut, pentru că oricum sinceritatea n-are nicio valoare şi tot ce contează este rostirea cuvintelor potrivite? Scuzele obligatorii îi învaţă pe copii să spună lucruri pe care nu le simt, aşadar, să mintă.

Dar aici nu avem doar o practică parentală izolată care ar trebui regândită. Este unul dintre multele exemple posibile ale modului în care gândirea skinneriană – comportamentul este tot ceea ce contează – ne-a îngustat înţelegerea copiilor şi ne-a pervertit modul în care ne raportăm la ei. Întâlnim această abordare şi în cadrul programelor care au menirea să-i instruiască pe copii să se culce singuri sau să folosească oliţa. Din perspectiva acestor programe, este irelevantă cauza pentru care copilul plânge în întuneric. Ar putea fi vorba despre groază, plictiseală, singurătate, foame sau altceva. În mod similar, nu contează ce motiv are un

copil mic când refuză să facă pipi la toaletă când îi cer părinții. Experții care oferă rețete pas cu pas pentru „a-i învăța" pe copii să doarmă singuri în camera lor sau care ne îndeamnă să le oferim steluțe aurii, bomboane M&M sau laude când fac pipi la toaletă nu sunt preocupați de gândurile, sentimentele și intențiile care generează un comportament, ci doar de comportamentul în sine. (Deși nu am efectuat un studiu suficient de riguros în privința aceasta, intuiesc următoarea regulă: valoarea unei cărți de parenting este invers proporțională cu frecvența cuvântului *„comportament"*.)

Dar să ne întoarcem la Abigail. Educația parentală condiționată consideră că, dacă-i citim din carte, exprimându-ne astfel iubirea permanentă pe care o simțim față de ea, nu reușim decât să o încurajăm să facă o nouă criză. În acest mod, ea își va însuși ideea că este normal să-l trezească pe bebeluș și să refuze să facă baie, pentru că va interpreta afecțiunea noastră drept o consolidare a comportamentului ei.

Educația bazată pe iubire necondiționată privește această situație și persoanele implicate foarte diferit. În primul rând, ne cere să conștientizăm că motivele comportamentului lui Abigail sunt mai mult „în interiorul ei" decât „în exterior". Acțiunile ei nu pot fi explicate neapărat în mod mecanic, uitându-ne doar la forțele externe, precum reacțiile pozitive la comportamentele ei anterioare. Poate că este copleșită de temeri pe care nu le poate numi sau de o frustrare pe care nu știe să o exprime.

În parentingul necondiționat, considerăm că un comportament este doar expresia externă a sentimentelor, gândurilor, nevoilor și intențiilor. Pe scurt, *contează și copilul din spatele unui comportament, nu numai comportamentul.* Copiii nu sunt animale de companie ce trebuie dresate, nici computere, programate să răspundă în mod predictibil la un anumit input. Ei se comportă într-un anumit fel, și nu în altul, din diverse motive, unele dintre ele dificil de identificat. Însă nu putem, pur și simplu, să ignorăm acele motive și să reacționăm numai la rezultatul lor (și anume la comportament). Într-adevăr, fiecare dintre acele motive necesită probabil o altă atitudine din partea noastră. Dacă, de exemplu, se dovedește că Abigail a fost de fapt recalcitrantă deoarece era îngrijorată de implicațiile pe care le poate avea atenția atât de mare pe care noi i-o acordam fratelui ei mai mic, atunci va trebui să gestionăm acest aspect, nu doar să smulgem din rădăcină modul în care ea își exprimă frica.

Pe lângă eforturile noastre de a înțelege și a gestiona motivele specifice ale unei acțiuni specifice, există un imperativ mai important ca orice: ea are nevoie să știe că noi o iubim, indiferent ce se întâmplă. De fapt, este *cu atât* mai important ca *tocmai* în seara aceasta să o ținem în brațe, determinând-o să vadă din acțiunile noastre faptul că dragostea pe care i-o purtăm este de netăgăduit. Acest lucru o va ajuta să treacă cu bine prin această perioadă dificilă.

În orice caz, este foarte puțin probabil ca impunerea unei pedepse să fie constructivă. Asta ar genera mai mult ca sigur o nouă criză de plâns. Și chiar dacă ar avea succes în a o reduce temporar la tăcere – sau în a-i înăbuși pornirea de a exprima ceea ce simte mâine-seară, temându-se să nu ne îndepărtăm de ea –, impactul nu are cum să fie pozitiv. Un lucru adevărat, în primul rând, pentru că nu se referă la ceea ce se petrece în mintea ei, și în al doilea rând, pentru că ceea ce noi am percepe drept o lecție, ea ar resimți drept o privare de iubire.

În sens larg, acest lucru o va face și mai nefericită, simțindu-se probabil singură și lipsită de sprijin. În sens specific, o va învăța că este iubită – și demnă de iubire – numai atunci când se comportă cum ne dorim noi. Rezultatele cercetărilor pe care le voi trece imediat în revistă susțin cu tărie că lucrurile nu vor face decât să se înrăutățească.

Pe măsură ce am reflectat la aceste chestiuni de-a lungul anilor, am ajuns să cred că parentingul condiționat nu poate fi explicat pe deplin de behaviorism. Mai este ceva acolo. Încă o dată, imaginați-vă situația: o fetiță urlă, în mod evident supărată, iar când se liniștește, tăticul ei se așază în pat lângă ea și-i citește povestea cu cele două broscuțe. Susținătorul abordării condiționate exclamă: „Nu, nu, nu! Nu faci decât să îi întărești comportamentul nedorit. O înveți că este în regulă să fie obraznică".

Această interpretare nu reflectă doar presupunerea legată de ce învață copiii într-o situație dată sau de *cum* învață. Reflectă o perspectivă sumbră asupra copiilor și, prin extensie, asupra întregii umanități. Pornește de la ipoteza că, dacă li se permite câtuși de puțin, copiii profită de noi. Dă-le un deget, și-ți iau toată mâna! Ei vor trage cele mai proaste învățăminte dintr-o situație ambiguă (nu „Sunt iubit oricum!", ci „Super! E în regulă să fac prostii!"). Acceptarea fără condiționare va fi interpretată drept o permisiune de a se purta egoist, lacom, capricios sau nepăsător. Cel puțin parțial, așadar, parentingul condiționat se bazează pe concepția cinică la maximum

că acceptarea copiilor așa cum sunt le dă undă verde să fie răi, pentru că, în fond și la urma urmei, chiar așa și sunt.[1]

La polul opus, în parentingul necondiționat, pornim de la conștientizarea faptului că scopul lui Abigail nu este să mă facă nefericit. Ea nu este o ființă afurisită. Ea îmi transmite, în singurul mod pe care îl cunoaște, că ceva este în neregulă. Poate fi ceva ce tocmai s-a întâmplat sau poate fi vorba despre probleme pe care le poartă în suflet de ceva vreme. Această abordare le oferă copiilor un vot de încredere și infirmă presupunerea că ei vor trage învățăminte greșite din iubirea noastră sau că se vor comporta întotdeauna urât, dacă vor crede că pot scăpa nepedepsiți.

Această perspectivă nu este romantică sau nerealistă, și nici o negare a faptului că într-adevăr copiii (ca și adulții, de altfel) fac uneori chestii urâte. Copiii au nevoie să fie ghidați și ajutați, de acord, însă nu sunt mici monștri care trebuie îmblânziți sau struniți. Ei au capacitatea de a fi plini de compasiune sau agresivi, altruiști sau egoiști, cooperanți sau competitivi. Depinde foarte mult de modul cum sunt crescuți – printre altele, și de faptul de a se simți iubiți necondiționat. Iar când un copil mic face o criză de furie sau refuză să intre în cadă așa cum a promis, acest lucru poate fi înțeles și prin prisma vârstei pe care o are – și anume, a incapacității de a înțelege sursa nemulțumirii sale, de a-și exprima sentimentele într-un mod mai acceptabil, de a-și aduce aminte să se țină de promisiune. În esență, așadar, alegerea între parenting condiționat și parenting necondiționat reprezintă de fapt o alegere între două moduri radical diferite de a vedea natura umană.

Dar mai există un set de supoziții care ar trebui dezvăluite. În societatea noastră, suntem învățați că lucrurile bune trebuie întotdeauna câștigate, și niciodată dăruite. Într-adevăr, mulți se înfurie la gândul încălcării acestei reguli. Observați, de exemplu, ostilitatea manifestată de multe persoane față de ajutorul social și față de cei care beneficiază de acesta. Sau, în companii, folosirea la scară largă a schemei de plată în raport cu performanța. Sau la numărul de profesori care definesc orice este plăcut (precum recreația) drept un răsfăț, un fel de răsplată pentru că te-ai ridicat la nivelul așteptărilor.

În ultimă instanță, parentingul condiționat reflectă tendința de a vedea aproape orice interacțiune umană, chiar și între membrii unei familii, drept o *tranzacție* economică. Legile pieței – cerere și ofertă, după faptă și răsplată – au fost ridicate la rangul de principii universale și absolute, ca și cum totul din viața noastră, inclusiv ce facem cu copiii noștri, este similar cu achiziționarea unei mașini sau închirierea unui apartament.

Un autor de cărți pentru copii – nu întâmplător un susținător al behaviorismului – zice în felul următor: „Dacă doresc să îmi scot copilul la plimbare sau chiar dacă doresc să îl îmbrățișez sau să îl sărut, trebuie în primul rând să mă asigur că merită".[2] Înainte să concluzionați că această perspectivă aparține unui extremist, gândiți-vă că eminentul psiholog Diana Baumrind a făcut o remarcă similară contrară educației parentale necondiționate, declarând că „regula reciprocității, a plății în funcție de valoarea primită, este o regulă a vieții care ni se aplică tuturor".[3]

Chiar și mulți autori și terapeuți care nu se referă în mod explicit la această problemă tind să se bazeze tot pe un soi de model economic. Dacă citim printre rânduri, sfaturile lor par să-și aibă rădăcina în convingerea că, atunci când copiii nu se comportă cum ne dorim, trebuie să-i privăm de lucrurile la care țin. În fond, nimeni nu ar trebui să primească ceva pe nimic. Nici măcar fericirea. Sau iubirea.

De câte ori nu ați auzit spunându-se – apăsat, în mod sfidător – că un lucru sau altul este „un privilegiu, nu un drept"? Uneori, visez să fac un studiu pentru a determina ce însușiri de personalitate găsim în general la persoanele care susțin acest punct de vedere. Imaginați-vă un om care insistă că orice lucru, de la înghețată la atenția acordată, ar trebui condiționat de modul în care se comportă copiii și care spune că aceste lucruri nu ar trebui să fie niciodată oferite pur și simplu. Vă puteți imagina această persoană? Ce expresie vedeți pe chipul ei? Îi place cu adevărat să se afle în preajma copiilor? V-ați dori să o aveți ca prieten?

De asemenea, când aud replica „privilegiu, nu drept", mă întreb întotdeauna oare ce înțelege respectiva persoană prin drept. Există vreun lucru la care oamenii au dreptul, pur și simplu? Nu există relații pe care am vrea să le scutim de legile economice? Este adevărat că adulții se așteaptă să fie remunerați pentru munca lor, după cum se așteaptă să plătească pentru mâncare și alte lucruri. Întrebarea este însă dacă sau în ce condiții o „regulă a reciprocității" similară se aplică relațiilor noastre cu rudele și prietenii. Psihologii sociali au observat că există, într-adevăr, persoane cu care avem ceea ce se poate numi o relație de schimb: fac ceva pentru tine, dacă și tu faci ceva pentru mine (sau îmi dai ceva). Însă menționează fără întârziere că acest lucru nu este valabil, și nici nu am dori să fie, pentru toate relațiile noastre, unele fiind bazate pe grija față de cineva, nu pe reciprocitate. Mai mult, un studiu a demonstrat că persoanele care percep relația cu partenerul de viață ca pe un schimb, având grijă să primească atât cât oferă, tind să aibă relații mai puțin satisfăcătoare.[4]

Când copiii noştri vor creşte, li se vor ivi numeroase ocazii să-şi ocupe locurile ca agenţi economici, consumatori şi muncitori, roluri în care regulile interesului personal şi termenii schimbului pot fi estimate cu precizie. Dar în parenting necondiţionat insistăm ca familia să fie o oază, un refugiu, departe de astfel de tranzacţii. Iubirea părintească, mai ales, nu trebuie răsplătită nicicum. Este, pur şi simplu, un dar. Toţi copiii au dreptul la ea.

Dacă aceste lucruri au sens pentru voi şi dacă şi celelalte premise ale parentingului necondiţionat vă par adevărate – anume, că trebuie să privim copilul ca întreg, nu numai prin prisma comportamentului său, că nu trebuie să ne aşteptăm la ce-i mai rău de la copiii noştri şi aşa mai departe –, atunci este necesar să contestăm toate tehnicile de disciplinare convenţionale care se bazează pe opusul acestor premise. Practicile care definesc parentingul condiţionat tind să fie modalităţi prin care impunem copiilor supunerea. Prin contrast, sugestiile oferite în a doua parte a cărţii, care decurg în mod firesc din ideea de parenting necondiţionat, sunt variaţiuni pe tema colaborării cu copiii pentru a-i ajuta să devină oameni buni, care să ia deciziile potrivite.

Iată cum am putea rezuma diferenţele dintre cele două abordări:

	PARENTING	
	NECONDIŢIONAT	**CONDIŢIONAT**
Se concentrează pe	copilul ca întreg	comportament
Perspectivă asupra naturii umane	pozitivă sau echilibrată	negativă
Perspectivă asupra iubirii părinteşti	dar	privilegiu care trebuie câştigat
Strategii	„a lucra împreună" (găsirea unor soluţii)	„a acţiona asupra copilului" (control prin recompense şi pedepse)

Efectele parentingului condiţionat

Aşa cum este posibil ca practicile noastre să nu se potrivească cu obiectivele pe termen lung pe care le avem pentru copiii noştri (a se vedea Introducerea), tot astfel ar putea exista o neconcordanţă între metodele de parenting condiţionat şi convingerile noastre de bază. În ambele cazuri, poate fi util să reconsiderăm ceea ce facem cu copiii noştri. Însă pledoaria împotriva condiţionării iubirii nu se rezumă la legătura acestui stil de a fi părinte cu valori şi premise tulburătoare pentru mulţi dintre noi. Dacă analizăm consecinţele pe termen lung asupra copiilor, pledoaria este cu atât mai puternică.

Acum aproape jumătate de secol, psihologul deschizător de drumuri Carl Rogers a oferit un răspuns la întrebarea „Ce se întâmplă când iubirea părintească depinde de ce face copilul?" El a explicat că cei care primesc o astfel de iubire ajung să renege acele părţi din ei care nu sunt apreciate. În final, ei se consideră demni de iubire numai atunci când se comportă (gândesc sau simt) în anumite moduri.[5] Aceasta este, în fapt, o cale sigură de a ajunge la nevroză – sau şi mai rău. O publicaţie a Departamentului de Sănătate şi Educaţie din Irlanda (care a circulat şi a fost adoptată şi de alte organizaţii din lume) oferă zece exemple pentru a ilustra conceptul de „abuz emoţional". La poziţia doi pe această listă, imediat după „critică frecventă, sarcasm, ostilitate şi învinovăţiri", se află „parentingul condiţionat, în care grija arătată unui copil depinde de comportamentul şi acţiunile acestuia".[6]

Dacă sunt întrebaţi, majoritatea părinţilor îţi vor spune că *bineînţeles* că îşi iubesc copiii necondiţionat şi că acest lucru este adevărat, chiar dacă folosesc strategii pe care eu (şi alţi autori) le-am identificat ca fiind problematice. Este posibil ca unii părinţi să susţină că îşi disciplinează copiii în acest fel tocmai pentru că îi iubesc. Însă aş dori să revin la o observaţie pe care am făcut-o doar în treacăt. *Mai important decât ce simţim noi pentru copiii noştri este modul în care ei percep aceste sentimente şi modul în care îi tratăm.* Dascălii ne amintesc că ceea ce contează într-o sală de clasă nu este ceea ce predă profesorul, ci ceea ce învaţă elevul. La fel este şi în familie. Ceea ce contează este mesajul primit de copii, nu cel pe care credem noi că îl transmitem.

Cercetătorii care au încercat să studieze consecinţele diferitelor stiluri de disciplină nu au avut o sarcină uşoară încercând să-şi dea seama cum să identifice şi să măsoare ce se întâmplă cu adevărat în casele oamenilor. Nu este întotdeauna posibil să observi

interacțiunile relevante la prima mână (nici măcar să le înregistrezi), așa că unele experimente au avut loc în laborator, unde unui părinte și unui copil li s-a cerut să facă ceva împreună. Uneori, părinții sunt intervievați sau rugați să completeze un chestionar despre stilul lor de abordare a educației copilului. În funcție de vârsta copiilor, este posibil ca ei să fie întrebați ce fac părinții – sau, dacă sunt deja mari, ce obișnuiau să facă părinții.

Fiecare dintre aceste tehnici are neajunsurile ei, iar alegerea metodei poate afecta rezultatele studiului. De exemplu, când părinții și copiii sunt rugați să descrie separat ce se întâmplă, relatările lor pot fi foarte diferite.[7] Foarte interesant este faptul că, atunci când se poate ajunge la adevăr prin mijloace obiective, percepția pe care o au copiii asupra comportamentului părinților se potrivește perfect cu relatarea părinților despre propriul comportament.[8]

Însă întrebarea cea mai importantă nu este cine are dreptate, căci, atunci când sunt implicate sentimentele, de obicei răspunsul nu este de găsit. Ceea ce contează de fapt este a cui perspectivă este legată de consecințele variate avute asupra copiilor. Să ne gândim la un studiu care a cercetat o versiune de parenting condiționat. Copiii ai căror părinți afirmaseră că folosesc această abordare nu erau într-o formă mai proastă decât copiii ai căror părinți afirmaseră că nu o folosesc. Dar când cercetătorul i-a despărțit pe copii întrebându-i dacă simțeau că părinții lor foloseau această tehnică, diferența a fost izbitoare. În general, copiii care afirmaseră că simt afecțiune condiționată din partea părinților nu se simțeau la fel de bine precum cei care afirmaseră că nu primesc afecțiune condiționată.[9] Detaliile acestui studiu vor fi discutate mai târziu. Ce vreau eu să subliniez acum este că, la nivelul impactului asupra copiilor, ceea ce credem noi că facem (sau ceea ce jurăm că nu facem) nu contează la fel de mult cât contează percepția *lor* asupra realității.

În ultimii câțiva ani, a existat un val de cercetări asupra parentingului condiționat, și unul dintre cele mai remarcabile exemple a fost publicat în anul 2004. Informația pentru acel studiu a fost adunată de la mai bine de o sută de studenți. Fiecare a fost întrebat dacă iubirea oferită de părinții lui tindea să varieze în funcție de vreuna dintre următoarele patru condiții, respectiv dacă studentul, în copilărie: 1) avea rezultate bune la școală; 2) se antrena din greu la vreun sport; 3) se purta frumos cu ceilalți; 4) își reprima emoțiile negative, precum teama. Studenților li s-au pus și alte întrebări, printre care: dacă se comportau în acele moduri (își reprimau sentimente, învățau din

greu pentru lucrările de control şi aşa mai departe) şi cum se înţelegeau cu părinţii.

Concluzia a fost că folosirea iubirii condiţionate avusese oarece succes în generarea comportamentelor dorite. Copiii care primiseră aprobarea părinţilor doar dacă se comportau într-un anumit fel erau mai înclinaţi să se comporte în acel mod – chiar şi în facultate. Însă preţul acestei strategii fusese foarte mare. Pentru început, studenţii care credeau că părinţii îi iubesc condiţionat se simţeau respinşi şi, drept urmare, erau mai înclinaţi să manifeste resentimente şi aversiune faţă de părinţi.

Vă puteţi imagina că, dacă ar fi fost întrebaţi, fiecare dintre acei părinţi ar fi declarat: „Habar n-am de unde i-a venit fiului meu ideea asta! Eu îl iubesc orice ar fi!" Doar pentru că cercetătorii s-au gândit să-i intervieveze direct pe copiii mari de acum, părinţii au auzit o poveste foarte diferită şi tulburătoare. Mulţi dintre studenţi simţiseră că primesc în mod sistematic considerabil mai puţină afecţiune, ori de câte ori nu-şi impresionau sau nu-şi ascultau părinţii. Şi tocmai aceşti studenţi aveau o relaţie tensionată cu părinţii lor.

Pentru a demonstra ideea până la capăt, cercetătorii au realizat un al doilea studiu, cu peste o sută de mame cu copii adulţi. Şi în cazul acestei generaţii s-a dovedit că iubirea condiţionată este dăunătoare. Femeile care în copilărie se simţiseră iubite doar când se ridicau la nivelul aşteptărilor părinţilor se simţeau mai puţin valoroase ca adulţi. Şi, cu toate acestea, de remarcat că *aveau tendinţa să folosească aceeaşi abordare odată devenite mame.* Mamele îşi condiţionaseră iubirea „în relaţia cu propriii copii, în ciuda faptului că această strategie avusese efecte negative asupra lor".[10]

Deşi acesta este singurul studiu (din câte ştiu eu) care demonstrează că parentingul condiţionat se transmite din generaţie în generaţie, şi alţi psihologi au descoperit dovezi similare despre efectele lui. Unele dintre ele sunt discutate în următorul capitol, care descrie două modalităţi specifice prin care este pus în practică parentingul condiţionat. Chiar şi în termeni generali, rezultatele sunt îngrijorătoare. De exemplu, un grup de cercetători de la Universitatea din Denver a dovedit că adolescenţii care simt că trebuie să îndeplinească anumite condiţii pentru a câştiga aprobarea părinţilor pot ajunge să nu se mai placă pe sine. Acest lucru, la rândul lui, îl poate determina pe adolescent să-şi creeze un „sine fals" – cu alte cuvinte, copilul se preface că este acea persoană pe care părinţii lui *ar* iubi-o. Această strategie disperată de câştigare a acceptării este deseori asociată cu

depresia, cu un sentiment de neputință, cu o tendință de a pierde legătura cu sinele adevărat. La un moment dat, adolescenții în cauză pot să nici nu mai știe cine sunt în realitate, deoarece au fost nevoiți să depună un efort monumental ca să devină ceea ce nu sunt.[11]

De-a lungul multor ani, cercetătorii au descoperit următorul fapt: „Cu cât sprijinul primit de cineva este mai condiționat, cu atât stima de sine este mai redusă". Când copiii primesc afecțiune condiționată, ei tind să se accepte *pe sine* doar cu anumite condiții. În schimb, copiii care se simt acceptați necondiționat – de părinți sau, potrivit altor studii, chiar și de un cadru didactic – se simt mai bine în propria piele,[12] așa cum a prezis și Carl Rogers.

Și astfel ajungem la scopul suprem al acestei cărți, la întrebarea centrală la care vă invit să reflectați. În chestionarele folosite pentru cercetarea parentingului condiționat, unui adolescent sau tânăr i se cere, de obicei, să specifice prin indicatorii „sută la sută de acord", „de acord", „neutru", „în dezacord" sau „sută la sută în dezacord" ce simt față de afirmații de tipul: „Mama păstra o legătură plină de iubire cu mine, chiar și în timpul celor mai dificile conflicte" sau „Când tata nu este de acord cu mine, știu că totuși mă iubește".[13] Așadar... Cum v-ați dori să răspundă copiii dumneavoastră la o astfel de întrebare peste cinci, zece sau cincisprezece ani? Și cum credeți că vor răspunde?

Capitolul 2

DĂRUIREA ŞI REŢINEREA IUBIRII

Când cercetătorii au început să studieze disciplina în anii 1950-1960, aveau tendinţa să clasifice în două moduri acţiunile părinţilor în raport cu copiii lor: bazate pe putere sau bazate pe iubire. Disciplina bazată pe putere includea bătaia, ţipetele şi ameninţările. Disciplina bazată pe iubire includea cam toate celelalte strategii posibile. Când au fost obţinute rezultatele, a devenit foarte rapid evident că puterea determina rezultate mai slabe decât iubirea.

Din păcate, o multitudine de strategii foarte diferite au fost îngrămădite în a doua categorie. Printre acestea, argumentele oferite copiilor, instruirea lor, căldura sufletească şi înţelegerea. Însă alte tehnici erau mult mai puţin „iubitoare". De fapt, unele dintre ele se refereau la *controlarea* copiilor prin iubire – fie prin reţinerea ei când cei mici erau răi, fie prin oferirea din plin a atenţiei şi afecţiunii când erau cuminţi. Acestea sunt, aşadar, cele două faţete ale parentingului condiţionat: retragerea iubirii (pedeapsa) şi întărirea pozitivă (recompensa). În acest capitol vă invit să explorăm cum sunt puse în practică ambele tehnici, efectele lor şi cauzele acestor efecte. Mai târziu, voi analiza mai în detaliu problematica pedepsei.

Pauza de iubire

Ca şi alte metode, retragerea iubirii poate fi aplicată în moduri diferite şi cu niveluri diferite de intensitate. La o extremă, un părinte se poate retracta foarte subtil, ca reacţie la o acţiune a copilului, devenind mai rece şi mai puţin afectuos, poate chiar fără să-şi dea seama. La celălalt capăt, un părinte poate anunţa cât se poate de direct: „Nu te mai iubesc când te comporţi aşa" sau „Când faci aşa ceva, nici nu mai vreau să te văd".

Unii părinţi îşi retrag iubirea refuzând pur şi simplu să răspundă copilului, ignorându-l în mod evident. Poate că nu o spun cu voce tare, dar mesajul transmis este destul de clar: „Dacă faci lucruri care nu-mi sunt pe plac, nu-ţi mai acord atenţie. Mă prefac că nici nu eşti aici. Dacă vrei să te bag din nou în seamă, ai face bine să mă asculţi".

Alţi părinţi se îndepărtează fizic de copil. Există două moduri în care se întâmplă asta: fie pleacă părintele (uneori lăsându-l pe copil în suspine, strigând panicat: „Mami, întoarce-te! Întoarce-te!"), fie copilul este trimis în camera lui sau în alt loc, izolat de ceilalţi. Această tactică ar putea fi numită izolare forţată. Însă această etichetă ar face mulţi părinţi să se simtă prost, aşa că se foloseşte un termen mai inofensiv, unul care ne dă posibilitatea să ignorăm ceea ce se întâmplă de fapt. Eufemismul preferat, aşa cum probabil aţi ghicit, este *pauza (time-out)*.

În realitate, această metodă foarte populară de disciplinare este o versiune a retragerii iubirii, cel puţin atunci când copiii sunt goniţi împotriva voinţei lor. Nu este nimic în neregulă cu a-i oferi copilului opţiunea de a merge în camera lui sau în alt loc prietenos când este furios sau supărat. Dacă el alege să petreacă o bucată de timp singur şi dacă deţine controlul asupra tuturor variabilelor (când să plece, unde, ce să facă, când să revină), această izolare nu este resimţită drept exilare sau pedeapsă şi poate fi deseori utilă. Dar nu la asta mă refer eu aici. Eu vorbesc despre *time-out* în sensul în care este folosit acest termen de obicei: o sentinţă impusă de părinte – detenţie în izolare.

Un indiciu al naturii acestei tehnici este oferit de însăşi originea termenului în limba engleză. *Time-out* reprezintă o prescurtare a expresiei *time-out from positive reinforcement* (pauză de la consolidarea pozitivă). Practica a fost introdusă acum aproape o jumătate de secol ca metodă de dresare a animalelor de laborator. B.F. Skinner şi urmaşii lui se chinuiau, de pildă, să înveţe nişte porumbei să ciugulească anumite butoane, ca răspuns la o lumină intermitentă. Ei jonglau cu diferite orare conform cărora hrana era oferită ca recompensă când porumbeii făceau ce voiau cercetătorii. Uneori, chiar încercau să pedepsească păsările prin refuzul hranei şi chiar prin stingerea tuturor luminilor, pentru a vedea dacă acest lucru atrage după sine dispariţia comportamentului de acţionare a butoanelor. Acest experiment a fost făcut şi pe alte animale. Ca urmare, un coleg al lui Skinner a publicat în 1958 un articol cu titlul *Control of Behavior în Chimpanzees and Pigeons by Time-out from Positive Reinforcement* („Controlul comportamentului cimpanzeilor şi porumbeilor prin pauză de la consolidarea pozitivă").

În numai câţiva ani, în aceleaşi reviste de psihologie experimentală, au început să apară articole cu titluri precum „Durata pauzei disciplinare şi suprimarea comportamentelor deviante la copii". În

acest studiu, copiii supuşi la *time-out* erau descrişi drept „subiecţi retarzi instituţionalizaţi". Însă, curând, acest tip de intervenţie a început să fie prescrisă tuturor, şi până şi specialiştii care ar fi fost îngroziţi la ideea de a-i trata pe copii ca pe nişte animale de laborator le recomandau cu entuziasm părinţilor să-i taxeze pe cei mici cu o pauză disciplinară, atunci când făceau vreo năzbâtie. La scurt timp, aceasta a devenit „cea mai recomandată procedură de disciplinare din literatura de specialitate".[1]

Prin urmare, vorbim despre o tehnică apărută din dorinţa de *a controla comportamentul animalelor*. Aceste ultime cuvinte pot să ne trezească întrebări supărătoare. Am mai întâlnit cuvântul „comportament": Oare ar trebui să ne concentrăm doar asupra *comportamentului*? Pauza disciplinară, asemenea tuturor pedepselor şi recompenselor, rămâne la suprafaţa lucrurilor. Are menirea să determine un organism să acţioneze sau să înceteze să acţioneze într-un anumit fel.

Cuvântul „animal" ne reaminteşte de faptul că behavioriştii care au inventat pauza disciplinară credeau că oamenii nu sunt foarte diferiţi de alte specii. Ca oameni, avem comportamente mai complexe, inclusiv vorbirea, dar se consideră că principiile învăţării sunt cam aceleaşi. Aceia dintre noi care nu împărtăşim această convingere ne vom gândi de două ori înainte să ne supunem copiii la ceva ce a fost creat pentru dresarea păsărilor şi a rozătoarelor.

În final, rămânem cu întrebarea care traversează toată această carte: Oare are vreo noimă să ne creştem copiii pe baza unui model de *control*?

Chiar dacă istoria şi baza teoretică a pauzei disciplinare nu vă neliniştesc, analizaţi din nou termenul iniţial de *pauză de la consolidarea pozitivă*. Părinţii nu se află chiar în mijlocul procesului de înmânare de abţibilduri sau acadele, atunci când, dintr-odată, se opresc. Prin urmare, care este consolidarea pozitivă suspendată, când unui copil i se impune o pauză disciplinară? Uneori, face ceva distractiv şi este forţat să se oprească. Dar nu întotdeauna se întâmplă acest lucru şi, chiar când se întâmplă, cred că nu este doar atât. Când îţi alungi copilul, ceea ce îi refuzi sau îi retragi este prezenţa ta, atenţia ta, *iubirea ta*. Poate că nu v-aţi gândit niciodată la pauzele disciplinare în acest mod. Într-adevăr, puteţi susţine în continuare că iubirea pe care i-o purtaţi copilului nu s-a diminuat din cauza comportamentului lui neadecvat. Însă, aşa cum am văzut mai devreme, ceea ce contează este perspectiva copilului.

În capitolele din a doua parte a cărţii voi spune mai multe despre alternativele la pauzele disciplinare. Dar hai acum să facem un pas înapoi şi să analizăm mai atent ideea de retragere a iubirii. Pentru mulţi oameni, prima întrebare ar fi dacă această abordare chiar funcţionează. Mă văd nevoit să repet: este o problemă care se dovedeşte mai complicată decât pare. Trebuie să ne întrebăm: „Să funcţioneze în ce scop?" şi mai trebuie, de asemenea, să punem în balanţă atât schimbarea pe care o produce, cât şi impactul negativ mai profund, pe termen lung. Cu alte cuvinte, trebuie să privim dincolo de momentul prezent şi *dincolo* de comportamentul vizibil. Nu uitaţi, studiul asupra studenţilor, descris în capitolul anterior, a demonstrat că iubirea condiţionată poate duce la schimbarea comportamentului copiilor, dar preţul este imens. Se pare că acelaşi lucru este valabil mai ales în cazul retragerii iubirii.

Citiţi relatarea părintelui unui copil mic pe care îl vom numi Lee:

„Cu ceva timp în urmă, am descoperit că, ori de câte ori Lee se poartă aiurea, nu trebuie să îl ameninţ cu retragerea de privilegii şi nici măcar să ridic vocea. Pot doar să-mi anunţ intenţia de a părăsi camera. Uneori, tot ce trebuie să fac este să traversez camera, să mă îndepărtez de el şi să spun că aştept până când este gata să se oprească din ţipat, din manifestarea revoltei sau din orice altceva. De cele mai multe ori, atitudinea asta a mea este uimitor de eficientă. El începe să mă implore: «Nu, nu face asta!», şi imediat se linişteşte sau face ce îi cer eu. La început, concluzia pe care am tras-o a fost că nu este nevoie să acţionez în forţă. Puteam să obţin ce voiam, fără să recurg la pedepse. Însă nu încetam să mă gândesc la frica pe care o citeam în ochii lui. Mi-am dat seama că ceea ce făceam era o pedeapsă pentru Lee – poate una simbolică, dar una cumplit de înfricoşătoare".

Un studiu important asupra eficienţei retragerii iubirii sprijină concluzia părintelui de mai sus: uneori chiar pare că funcţionează, însă asta nu justifică utilizarea metodei. La începutul anilor 1980, doi cercetători de la Institutul Naţional de Sănătate Mintală au analizat ce făceau mamele cu copiii lor de aproximativ un an. Se pare că retragerea iubirii – prin ignorare intenţionată sau impunerea unei separări forţate – era în general însoţită şi de o altă strategie. Indiferent care era această altă strategie – explicaţia sau pălmuirea –, retragerea iubirii îi făcea pe micuţi să se supună dorinţelor mamei, cel puţin pe moment.

Însă cercetătorii au fost mai mult îngrijoraţi decât liniştiţi de

ceea ce au văzut, subliniind că nu îi sfătuiesc pe părinţi să folosească retragerea iubirii. În primul rând, au scos în evidenţă că „tehnicile disciplinare eficiente în obţinerea unei supuneri imediate nu sunt neapărat eficiente pe termen lung". În al doilea rând, au observat că „la retragerea iubirii, copiii pot reacţiona în moduri pe care părinţii le percep drept ocazii pentru şi mai multă disciplinare". Se poate crea un cerc vicios – copiii plângând şi protestând, ceea ce determină şi mai multe cazuri de retragere a iubirii din partea părinţilor, ceea ce duce la şi mai mult plâns şi aşa mai departe. În final, chiar şi în situaţiile în care această tehnică dă rezultate, cercetătorii s-au arătat îngrijoraţi în legătură cu *motivul* eficienţei.[2]

Cu mulţi ani în urmă, psihologul Martin Hoffman s-a concentrat asupra diferenţei dintre disciplina bazată pe putere şi cea bazată pe iubire, subliniind că retragerea iubirii, un exemplu comun al celei din urmă, are de fapt multe în comun cu cele mai severe metode de pedeapsă. Ambele le transmit copiilor mesajul că, dacă ei fac ceva care nouă nu ne convine, îi vom determina să sufere pentru a le schimba comportamentul. (Problema care rămâne este *în ce mod* îi vom face să sufere: creându-le durere fizică, prin bătaie, sau suferinţă emoţională, prin izolare forţată.) Şi ambele se bazează pe direcţionarea atenţiei copiilor către consecinţele pe care acţiunile lor le au asupra *propriei persoane* – ceea ce este, bineînţeles, foarte diferit de idealul de a creşte copii care să se gândească la consecinţele acţiunilor lor asupra altor persoane.

Hoffman a continuat prin a face o sugestie şi mai surprinzătoare: retragerea iubirii poate fi chiar mai dăunătoare decât alte pedepse, aparent mai dure. „Deşi nu reprezintă nicio ameninţare de natură fizică sau materială pentru copil", scria el, retragerea iubirii „poate fi mai devastatoare emoţional decât impunerea puterii, deoarece reprezintă cea mai mare ameninţare dintre toate, aceea a abandonului şi a separării". Mai mult: „Dacă părintele poate şti când se va ridica embargoul, un copil mic nu ştie, deoarece este total dependent de părinte, îi lipseşte experienţa şi nu are perspectiva timpului pentru a realiza natura temporară a atitudinii părintelui".[3]

Dar chiar şi acei copii care ştiu că mama sau tata vor vorbi din nou cu ei (sau îi vor elibera curând din izolarea forţată) pot să nu îşi revină complet în urma consecinţelor acestei pedepse. Retragerea iubirii poate avea succes în a face comportamentele copiilor mai acceptabile pentru adulţi, dar motorul care determină succesul este profunda „anxietate legată de posibilitatea pierderii iubirii părinteşti",

spune Hoffman.[4] La aceeaşi concluzie au ajuns şi cercetătorii de la Institutul Naţional de Sănătate Mintală care au descoperit că retragerea iubirii poate determina obedienţă temporară. Într-adevăr, un alt grup de psihologi a observat că această formă de disciplină tinde să îl lase pe copil „într-o stare de disconfort emoţional pentru o perioadă mai îndelungată" decât o bătaie la fund.[5]

Nu sunt disponibile multe cercetări ştiinţifice asupra retragerii iubirii, însă cele câteva pe care le avem au scos la lumină concluzii tulburătoare. Copiii supuşi la această metodă de retragere a iubirii tind să aibă stima de sine scăzută. Ei manifestă semne ale unei sănătăţi emoţionale precare şi pot fi înclinaţi către delincvenţă. Dacă ne uităm la categoria mai extinsă de „control psihologic" din partea părinţilor (a cărei caracteristică definitorie este retragerea iubirii), copiii mai mari trataţi astfel au tendinţa să fie depresivi.[6]

Nu încape îndoială: un părinte are o putere considerabilă „de a-i manipula pe copii prin nevoia lor de iubire şi aprobare, ca şi prin frica de a pierde sprijinul emoţional oferit de părinte".[7] Această frică nu seamănă cu frica de întuneric, de exemplu, care este depăşită odată cu vârsta. Este genul de frică ce poate fi la fel de îndelungată, pe cât este de distrugătoare. Când suntem mici, nimic nu este mai important decât ceea ce simt părinţii noştri pentru noi. Incertitudinea sau groaza că am putea fi abandonaţi pot lăsa urme care să se facă simţite mult timp după ce am devenit adulţi.

Este logic atunci că frica este cea mai importantă consecinţă pe termen lung a retragerii iubirii. Chiar şi ajunse la vârsta maturităţii, persoanele care au fost tratate în acest mod de propriii părinţi au tendinţa de a fi neobişnuit de anxioase. Ele resimt încă frica de a-şi exprima furia. Au, totodată, o imensă frică de eşec. Relaţiile lor ca adulţi pot fi afectate de o nevoie de a evita ataşamentul, poate pentru că trăiesc într-o permanentă teamă că vor fi din nou abandonate. (Adulţii care au fost supuşi în copilărie la retragerea iubirii parentale pot „decide că această înţelegere are condiţii imposibil de împlinit. Dat fiind că ajunseseră să nu se mai aştepte să primească aprobarea şi sprijinul de care aveau nevoie din partea părinţilor, acum încearcă să-şi structureze viaţa în aşa fel încât să nu mai depindă de protecţie şi confort emoţional din partea celorlalţi".)[8]

Nu vreau să insinuez că v-aţi distrus copilul pe viaţă doar pentru că l-aţi trimis în camera lui o dată, când avea patru ani. Pe de altă parte, lista efectelor negative nu am întocmit-o eu la duş, în dimineaţa asta. Aici nu vorbim despre speculaţii sau despre poves-

tiri ale unor psihoterapeuţi. Studiile verificate au făcut clar legătura între aceste frici şi folosirea timpurie a retragerii iubirii din partea părinţilor. Cărţile pentru părinţi nu amintesc aproape niciodată aceste informaţii, însă efectul lor cumulativ trebuie luat în serios.

Îmi doresc să mai menţionez o descoperire, de data aceasta legată de consecinţele asupra dezvoltării *morale* a copiilor. Hoffman a coordonat un studiu asupra unor copii de clasa a VII-a, demonstrând că folosirea tehnicii de retragere a iubirii era asociată cu o formă de scădere a moralităţii. Când era vorba să decidă cum să se poarte cu alţi oameni, aceşti copii nu ţineau cont de circumstanţe şi nici nu se gândeau la nevoile celorlalţi. În schimb, fiindcă fuseseră învăţaţi să facă ce li se spune pentru a nu pierde iubirea părintească, aveau tendinţa să aplice regulile într-o manieră rigidă, unilaterală.[9] Dacă dorim cu adevărat să ne ajutăm copiii să ajungă oameni sănătoşi din punct de vedere psihologic şi plini de compasiune, trebuie să conştientizăm că acest obiectiv devine o sarcină aproape imposibilă, dacă hrănim copilul cu retragerea iubirii sau, aşa cum vom vedea mai târziu, cu orice alt tip de consecinţe punitive.

Neajunsurile recompenselor

Vă tulburăsă auziţi că pauzele disciplinare şi alte forme „uşoare" de pedeapsă pot de fapt să nu fie atât de benigne? Ţineţi-vă bine! Reversul medaliei, în cazul retragerii iubirii – adică cealaltă tehnică asociată cu iubirea condiţionată –, este însăşi consolidarea pozitivă, o abordare extrem de populară printre părinţi, dascăli şi alte persoane care petrec timp cu copiii. Până şi cei care ne atrag atenţia asupra consecinţelor disciplinei punitive nu stau să se gândească de două ori când este să ne sfătuiască să ne lăudăm copiii atunci când sunt cuminţi.

Ar fi util să vedem un pic cadrul general.[10] În cultura noastră, la serviciu, în şcoli, în familie, există două strategii de bază prin care oamenii cu mai multă putere încearcă să-i facă pe cei cu mai puţină să li se supună. O modalitate este pedepsirea nesupunerii. Cealaltă este recompensarea supunerii. Recompensarea poate fi o sumă de bani sau un privilegiu, o steluţă sau o acadea, un abţibild sau o medalie. Însă poate fi şi o laudă. Astfel, pentru a înţelege semnificaţia cuvintelor „Bună treabă!", trebuie să înţelegeţi întreaga filosofie a sistemului pedeapsă/recompensă din care face parte.

Cel mai important lucru de menţionat este că recompensele sunt cât se poate de ineficiente în îmbunătăţirea calităţii muncii sau a procesului de învăţare. Un număr impresionant de studii a scos la lumină faptul că atât copiii, cât şi adulţii sunt *mai puţin* eficienţi în îndeplinirea mai multor sarcini când li se oferă o recompensă pentru acest lucru sau pentru calitatea prestării. De fapt, primii cercetători care au descoperit asta au fost luaţi pe nepregătite. Ei se aşteptau ca un anumit stimulent oferit în schimbul unor rezultate superioare să-i motiveze pe oameni să muncească mai bine, dar au descoperit taman opusul. Studiile au arătat în mod repetat că elevii tind să înveţe mai bine, sau cel puţin la fel de bine, când nu se foloseşte nota 10 pentru a-i recompensa – adică în acele clase în care descrierile performanţelor elevilor nu includ un sistem de evaluare printr-o notă sau literă.

Cum ar fi dacă ne-am arăta mai interesaţi de comportamente şi valori, decât de performanţă? Desigur, ar trebui să recunoaştem că recompensele, ca şi pedepsele, pot cumpăra supunere temporară. Dacă v-aş oferi acum o mie de dolari să vă scoateţi pantofii, probabil că aţi face-o, după care aş putea să anunţ triumfător că „recompensele funcţionează". Însă, ca şi în cazul pedepselor, ele nu ajută o persoană să îşi dezvolte un *angajament* faţă de o sarcină sau o acţiune, o motivaţie pentru a continua să o facă şi după ce nu mai există recompensa.

De fapt, cu fiecare experiment, s-a demonstrat că recompensele nu sunt numai ineficiente, ci chiar contraproductive. De exemplu, cercetătorii au descoperit că acei copii recompensaţi pentru că au făcut o faptă bună au tendinţa să nu se considere pe ei înşişi oameni buni. În schimb, tind să atribuie propriul comportament recompensei. Apoi, când nu mai este rost de vreo recompensă, şansele ca ei să mai ajute sunt mult mai mici în comparaţie cu copiii cărora nu li s-a oferit nicio recompensă. Ba chiar sunt mai puţin dispuşi să ajute decât erau înainte. În fond, au învăţat că scopul oferirii ajutorului este primirea unei recompense.

Pe scurt, lucrurile se întorc împotriva noastră când oferim copiilor echivalentul unui biscuit de dresaj pentru că se poartă aşa cum ne dorim. Şi asta nu pentru că le-am da biscuitul nepotrivit sau la ora nepotrivită. Ci pentru că întreaga idee de a încerca să schimbăm oamenii prin recompensare (sau pedepsire) are deficienţe. Nu este întotdeauna uşor pentru părinţi să identifice care sunt aceste deficienţe, şi în consecinţă aud adesea despre oameni care se simt

oarecum jenați când își recompensează copiii, fără să știe exact de ce.

Iată o cale de a vă da seama ce este greșit. Cei mai mulți dintre noi consideră că există un lucru numit „motivație", iar o ființă umană poate avea motivație din belșug, puțină sau deloc. Bineînțeles că ne dorim cantități uriașe la copiii noștri, adică ne dorim ca ei să fie puternic motivați să-și facă temele, să acționeze responsabil și așa mai departe.

Problema este însă că există mai multe tipuri de motivație. Majoritatea psihologilor fac distincția *intrinsec – extrinsec*. Motivația intrinsecă înseamnă că îți place ceea ce faci de dragul lucrului respectiv, în timp ce motivația extrinsecă înseamnă că faci ceva pentru un anumit scop – pentru a primi o recompensă sau a evita o pedeapsă. Este diferența dintre a citi o carte fiindcă vrei să afli ce se întâmplă în capitolul următor sau a o citi pentru că ți s-a promis un abțibild sau o pizza, dacă o termini.

Aspectul important aici nu se referă doar la faptul că motivația extrinsecă este *diferită* de cea intrinsecă sau că este *inferioară* acesteia din urmă, deși ambele afirmații sunt adevărate. Ceea ce doresc eu să subliniez este că motivația extrinsecă o poate *eroda* pe cea intrinsecă. Pe măsură ce motivația extrinsecă crește, scade cea intrinsecă. *Și cu cât oamenii sunt mai recompensați pentru a face ceva, cu atât scade interesul lor pentru activitatea pe care o întreprind.* Bineînțeles că există întotdeauna interpretări și excepții în orice concluzie a unei descoperiri psihologice, însă concluzia de mai sus a fost extrasă în urma unui număr impresionant de studii pe oameni de diferite vârste, sexe și proveniențe culturale – și cu o varietate de sarcini și recompense.[11]

Nu este de mirare atunci că acei copii recompensați pentru că se fac utili sfârșesc prin a nu mai mișca un deget când nu mai pică o recompensă. Există și alte dovezi. Dați-le copiilor o băutură necunoscută și veți vedea că cei cărora li se va oferi o recompensă pentru a o bea vor sfârși prin a o îndrăgi mai puțin săptămâna viitoare decât cei cărora nu li se oferă nimic. Sau plătiți-i ca să facă un puzzle, și veți vedea că nu se vor mai juca cu el după încheierea experimentului, în timp ce copiii cărora nu le oferiți nimic vor continua să lucreze la el.

O morală a întregii povești ar fi că nu contează cât de „motivat" este un copil să facă ceva (să folosească oliță, să exerseze la pian, să meargă la școală etc.). Întrebarea este, mai degrabă, cum este motivat. Cu alte cuvinte, nu contează cantitatea, ci calitatea motivației, de ce tip este. Iar tipul de motivație generat de recompense

are ca efect reducerea motivaţiei pe care ne dorim să o aibă copiii: un interes real, care să continue şi după ce nu mai există recompense.

Consolidarea mai puţin pozitivă

Şi acum, vestea cu adevărat proastă: ceea ce este valabil pentru recompensele concrete (bani, mâncare) şi pentru cele simbolice (note, medalii) poate fi valabil şi pentru cele verbale. În multe cazuri, consecinţele lăudării copiilor pot fi la fel de negative ca şi cele provenite din recompensarea prin diverse bunătăţi.

Pentru început, „Bravo! *Bună treabă!*" se poate referi, de fapt, la cât de bine este executat un lucru. Cercetătorii continuă să descopere că persoanele lăudate pentru cât de bine se descurcă cu o sarcină creativă adesea se împotmolesc la următoarea. De ce? În parte, deoarece lauda generează o presiune pentru „a o ţine tot aşa", care stă de fapt în calea reuşitei. În parte, deoarece *interesul* persoanelor pentru ceea ce fac s-a diminuat (întrucât acum principalul scop este să obţină şi mai multe laude).[12] În parte, pentru că nu mai sunt dispuse să îşi asume riscuri – o condiţie necesară creativităţii –, odată ce încep să se gândească la cum să primească în continuare comentarii pozitive.

Consolidarea pozitivă tinde să nu funcţioneze nici în cazul unor rezultate care nu au legătură cu performanţa. Ca şi în cazul altor recompense şi pedepse, cel mai bun lucru pe care îl poate genera este o schimbare temporară a comportamentului copilului. De exemplu, copiii care au fost lăudaţi pentru că au consumat o băutură necunoscută au sfârşit prin a o îndrăgi cu mult mai puţin ca urmare a laudei, ca şi copiii care au primit recompense tangibile. (Cercetătorul respectiv nu a prevăzut acest rezultat, el presupunând că lauda nu este atât de distructivă precum celelalte mijloace de motivare extrinsecă.)

Mai îngrijorător a fost un studiu în care copiii adesea lăudaţi de părinţi pentru acte de generozitate erau cu fiecare zi înclinaţi să fie *mai puţin* generoşi în comparaţie cu alţi copii – din nou, ca şi micuţii care primiseră recompense concrete. De fiecare dată când auzeau: „Frumoasă faptă de caritate" sau „Sunt foarte mândră că ai ajutat pe alţii", ei deveneau mai puţin interesaţi să ajute sau să împartă lucruri. Acele acţiuni ajunseseră să fie văzute nu ca pe ceva valoros în sine, ci ca pe ceva ce copiii trebuiau să facă pentru a primi din nou aceeaşi

reacţie din partea adultului. În acest caz, generozitatea a devenit doar un mijloc de a atinge un scop. În alte cazuri, poate fi vorba despre pictură, înot, tabla înmulţirii sau orice alt lucru pentru care oferim consolidare pozitivă.

Lauda, ca şi alte recompense, reflectă de obicei o preocupare faţă de comportament, făcând parte din acea moştenire behavioristă despre care am discutat mai devreme. Odată ce începem să ne gândim la motivele din spatele acţiunilor celorlalţi, ne dăm seama că această consolidare pozitivă poate avea efecte nedorite. În definitiv, dacă ne dorim ca un copil să devină o persoană cu adevărat plină de compasiune, nu este suficient să ştim că a făcut o faptă bună. Am vrea, de asemenea, să ştim de ce a făcut-o.

Să-l luăm ca exemplu pe Jack: el îşi împărţea jucăriile cu un prieten, în speranţa că mama sa îl va observa şi îl va acoperi cu laude („Îmi place cum l-ai lăsat şi pe Gregory să se joace cu jucăria ta!"). Iată-l şi pe Zack: el îşi împărţea jucăriile fără să ştie sau să-i pese dacă mama lui observa sau nu acest lucru. O făcea pur şi simplu pentru că nu voia ca prietenul lui să se simtă prost. Când lăudăm faptul că un copil împarte ceva, nu ţinem cont de aceste două motivaţii foarte diferite. Mai rău, e posibil ca pe viitor copilul să facă fapte bune doar de dragul laudelor.

* * *

Până în acest moment, argumentul meu principal a fost că lauda tinde să fie contraproductivă deoarece este o formă de motivare extrinsecă. Însă, acum, vreau să privim această idee dintr-o altă perspectivă. Problema nu constă doar în faptul că lauda este o recompensă. Problema este că *o consolidare pozitivă este o formă de parenting condiţionat.*

Gândiţi-vă: care este imaginea în oglindă a retragerii iubirii – adică a reţinerii afecţiunii atunci când copiii fac lucruri care nu ne plac? În mod cert, răsplătirea lor cu afecţiune atunci când fac lucruri care ne plac: oferirea afecţiunii în mod selectiv, în funcţie de comportament, deseori cu speranţa explicită de a consolida comportamentul respectiv. Lauda nu este doar diferită de iubirea necondiţionată, *este opusul ei.* Reprezintă o modalitate de a spune copiilor: „Trebuie să te dai peste cap pentru ca eu să îmi exprim sprijinul sau încântarea".

Părinţii afectuoşi sunt atenţi şi adesea (deşi nu întotdeauna) descriu ce observă că a făcut copilul, invitându-l să reflecteze asupra

implicațiilor. „Bravo!" însă nu este o descriere, este o judecată. Acest lucru are implicații îngrijorătoare asupra modului în care copiii vor percepe ce simțim noi pentru ei. În loc de „Te iubesc!", lauda comunică: „Te iubesc pentru că te-ai descurcat bine". Nu este necesar să ne exprimăm fix în aceste cuvinte, probabil că nimeni nu vorbește așa. Dar *asta facem* – și anume ne exprimăm iubirea și ne arătăm afecțiunea doar în anumite condiții. (În același mod, retragerea iubirii este resimțită, chiar dacă părintele nu spune de fapt: „Nu te iubesc pentru că nu te-ai descurcat bine". Dar în ambele cazuri, mesajul ajunge cât se poate de limpede la destinație.)

Acum câțiva ani, pe când eu și soția mea căutam să angajăm o bonă, am întâlnit o tânără care ne-a rezumat foarte clar filosofia ei de creștere a copiilor, spunând: „O purtare frumoasă îmi atrage întotdeauna atenția". Probabil că dorea să compare această abordare cu cea care se concentrează pe mustrarea copiilor pentru o purtare urâtă. Am știut însă imediat că nu o dorim lângă copiii noștri. Nu am vrut niciodată ca ei să creadă că atenția persoanei care îi are în grijă depinde de modul în care se comportă – cu alte cuvinte, ea să se uite la ei și să-i asculte doar când decide că ei merită acest lucru.

Sunt însă recunoscător acestei femei că m-a ajutat să-mi clarific la ce anume obiectam și de ce. Totodată, sunt recunoscător pentru sămânța plantată de altcineva, o participantă la una dintre prelegerile mele de acum ceva timp. Nu îmi mai aduc aminte numele ei și nici măcar în ce oraș mă aflam. Tot ce îmi amintesc este că a venit la mine și mi-a spus că tocmai primise din partea școlii pe care o frecventa fiul ei un autocolant pentru mașină pe care scria:

SUNT MÂNDRĂ DE FIUL MEU CARE A FOST ELEVUL LUNII

Mi-a povestit că, imediat ce a ajuns acasă, a luat o foarfecă, a tăiat al doilea rând al autocolantului și a lipit pe mașină doar rândul de sus. Cu puțină ingeniozitate, nu doar că a rezistat invitației de a fi un susținător al parentingului condiționat, dar a și transformat-o într-o ocazie de a afirma caracterul necondiționat al mândriei pentru propriul copil.

Vreau să subliniez din nou că nu există valori absolute ale comportamentului uman. Probabilitatea ca o consolidare pozitivă să aibă efecte negative (și, în acest caz, cât de negative) depinde de câțiva factori. Contează modul *cum* este pusă în practică: cum este ex-

primată, tonul vocii, dacă este adresată între patru ochi sau în faţa altora. Contează *cui* este adresată lauda: vârsta copilului şi temperamentul său, ca şi alte variabile. Contează, de asemenea, *motivul*: care este acţiunea lăudată şi care este scopul consolidării pozitive – sau, mai degrabă, care este scopul pe care îl bănuieşte copilul. Există o diferenţă între a-l felicita pe copil că s-a comportat într-un mod care doar vă face viaţa *voastră* mai uşoară (de exemplu, să mănânce fără să facă mizerie) şi a-l felicita pentru ceva ce este cu adevărat remarcabil. De asemenea, există o diferenţă între a vă exprima încântarea ca reacţie la obedienţă (de exemplu, când copilul se supune uneia dintre regulile dumneavoastră) şi a vă exprima încântarea ca reacţie la o întrebare ieşită din comun.

Este, aşadar, posibil să găsim modalităţi de reducere a efectelor negative ale laudei. Dar lucrul şi mai important este că până şi versiunile mai bune sunt departe de a fi ideale. (De aceea, în Capitolul 8, vă voi oferi *alternative* la laude, şi nu doar variaţiuni mai puţin nocive.) Este cu siguranţă adevărat, de pildă, că exprimarea entuziasmului spontan în legătură cu o acţiune a copilului este mai puţin de condamnat decât folosirea consolidării pozitive cu scopul de a-l determina să-şi schimbe comportamentul. Doar varianta din urmă intră la categoria manipulare skinneriană. Însă acest lucru nu garantează că cea dintâi va fi inofensivă.

În unele cazuri, „Foarte bine că ai colorat încadrându-te în contur" sau, în cazul unui adolescent, „Foarte bine că ai rămas pe banda ta de circulaţie" pot fi o modalitate de comunicare a unor informaţii, şi nu un stimulent pentru repetarea acţiunii. Care este însă informaţia care se transmite? Nu îi transmitem copilului doar ce a făcut, ci şi faptul că *suntem de acord* cu ce a făcut. Oare el va deduce că ne bucurăm pentru el, sau că ne alăturăm lui în celebrarea reuşitei? Acesta este scenariul cel mai bun. Totodată, este foarte uşor ca un copil să deducă, în urma unui tipar de consolidări selecţionate, că îl acceptăm numai atunci când face lucrurile care ne sunt pe plac. (Uite ce se bucură tata când nimeresc mingea... şi *numai* atunci când o nimeresc.)

Efectul este, adesea, o aprobare de sine condiţionată. Lucrurile pot evolua în felul următor: (1) „Îmi place cum ai făcut cutare sau cutare lucru" poate suna copilului asemănător cu (2) „Îmi placi pentru că ai făcut cutare sau cutare lucru", iar asta, la rândul ei, poate presupune (3) „Nu te plac când nu faci cutare sau cutare lucru". Ultimul pas este cel la care copilul simte: (4) „Nu sunt demn de iubire când nu fac cutare sau cutare lucru". Dacă se dovedeşte un

exemplu de parenting condiționat, atunci lauda poate fi periculoasă, indiferent de motivele celui care o oferă, și chiar și în cazul în care nu există încercarea intenționată de a controla. Acest lucru este valabil îndeosebi când comentariile pozitive și alte expresii ale iubirii noastre sunt rezervate acelor ocazii în care copilul face ceva ce ne este pe plac.

Poate că ați întâlnit oameni ce păreau să împărtășească îngrijorările privind laudele exprimate aici, dar este posibil ca singurul lucru la care să obiecteze să fie *frecvența* laudelor sau faptul că, în ziua de azi, copiii nu trebuie să facă mare lucru pentru a primi un „Bravo!". Cu siguranță, această observație conține un sâmbure de adevăr. Chiar am auzit la locul de joacă părinți care le spun copiilor: „Ce bine știi să te dai în leagăn". (Pentru Dumnezeu, este vorba despre forța de gravitație!) Totuși, mă îngrijorează această obiecție. Pe de-o parte, pierde din vedere esențialul: consolidarea pozitivă nu este nocivă pentru că este oferită prea des sau prea ușor. Problemele sunt mult mai adânci.

Pe de altă parte, această critică poate înrăutăți situația. O persoană care este de părere că nu are rost să-i batem pe copii pe umăr pentru orice fleac va adăuga probabil că ar trebui să fim mai selectivi, mai atenți la ce anume lăudăm, ceea ce înseamnă să-i punem pe cei mici să muncească și mai mult pentru a primi acceptarea noastră. Desigur, acest lucru înseamnă că vom practica o educație și mai condiționată decât este deja. Acești critici au probabil dreptate când observă că, atunci când copiii sunt lăudați în mod constant, laudele devin zgomot de fond și abia dacă mai sunt auzite. La această observație noi putem răspunde: Bun! Trebuie să ne îngrijorăm doar atunci când lauda este oferită calculat și pusă în cuvinte pentru un impact maxim. Acestea sunt cazurile în care latura necondiționată a iubirii noastre este pusă la îndoială (cel puțin din punctul de vedere al unui copil).

În anii '70, o cercetătoare din Florida, pe nume Mary Budd Rowe, a urmărit stilurile de predare din școli și a descoperit un lucru interesant. Copiii frecvent lăudați de profesori șovăiau mai adesea când trebuiau să răspundă. Ei aveau tendința, mai mult decât alți copii, să răspundă pe un ton întrebător: „Ăăă... Fotosinteza?" Erau mai puțin înclinați să-și împărtășească ideile cu colegii sau să se țină de o activitate, odată începută. Și renunțau imediat la un punct de vedere, dacă profesorul nu era de acord cu ei.[13]

Acest studiu a confirmat un adevăr pe care îl observăm în căminele noastre: sentimentul copiilor că sunt competenți sau valo-

roşi se poate dezvolta sau diminua în funcţie de reacţiile noastre. Ei privesc spre noi, în sens figurat, dar uneori şi la propriu, pentru a vedea dacă le aprobăm acţiunile. (Într-un fel, este ca atunci când un copil mic se uită la tine după ce a căzut, analizându-ţi chipul să vadă dacă s-a lovit sau nu. Dacă pari îngrijorat – „O, Doamne! Scumpete, eşti bine?" –, probabilitatea să izbucnească în lacrimi este mai mare.)

Ca urmare a laudei, copiii sunt mai puţin capabili sau dornici să se mândrească cu propriile realizări – sau chiar să decidă ce anume *este* o realizare. În cazuri extreme, ei se pot transforma în „dependenţi de laudă" continuând, şi ca adulţi, să se bazeze pe validarea pe care o primesc de la ceilalţi şi ajungând să se simtă în al nouălea cer sau demoralizaţi dacă soţul, şeful sau altă persoană căreia i-au încredinţat ei puterea îi felicită sau îi critică.

Toţi copiii mici au o nevoie acută de aprobarea părinţilor. De aceea, lauda „funcţionează" pe termen scurt pentru a-i determina să facă ce vrem noi. Dar responsabilitatea noastră constă în a evita să le exploatăm dependenţa după bunul nostru plac, pentru că exact asta facem când le zâmbim larg şi le spunem: „Sunt încântat de cât de repede ai fost gata pentru şcoală în dimineaţa asta". Copiii ajung să se simtă manipulaţi de acest „control glazurat"[14], chiar dacă nu pot explica clar de ce. Fie că la un moment dat îşi vor da seama şi se vor răzvrăti, fie că nu, cu siguranţă, practica este neplăcută. Ea nu este foarte diferită de cazul în care ai aştepta să-i fie sete copilului pentru a-i da apă doar după ce întreprinde o acţiune ce-ţi face ţie viaţa mai uşoară.

Şi mai grav, consolidarea pozitivă dă deseori naştere unui cerc vicios care ne aminteşte de descoperirile legate de retragerea iubirii: cu cât oferim mai multe laude, cu atât nevoia copiilor de a fi lăudaţi va fi mai mare. Par nesiguri, tânjesc după încă o bătaie pe umăr; le-o oferim, şi tânjesc după ea şi mai mult. Carol Dweck, psiholog la Universitatea Columbia, a efectuat câteva cercetări preliminare care par să explice ce se întâmplă aici. Când facem comentarii care „presupun respect condiţionat (şi dăm astfel de înţeles că evaluăm condiţionat)", copiii mici încep să dea semne de neputinţă. Consolidarea pozitivă este o formă de iubire condiţionată, iar Dweck susţine că ceea ce acceptăm condiţionat nu este doar o trăsătură caracteristică sau un comportament. De fapt, copilul ajunge să se perceapă „pe sine ca întreg" drept bun doar atunci când îşi mulţumeşte părintele. Este o modalitate foarte eficientă de a submina stima de sine. Cu cât îi spunem mai

des: „Bravo! Bună treabă!", cu atât copilul se simte mai prost în propria piele şi are nevoie de mai multe laude.[15]

În mod cert, acest lucru ar trebui să ne facă sceptici în legătură cu orice pretenţie că lauda este bună, deoarece copiii par să şi-o dorească. Dacă aveţi nevoie să câştigaţi bani şi singurul post disponibil presupune o muncă repetitivă, care vă amorţeşte creierul, poate că o acceptaţi. Dar asta nu spune nimic de bine despre munca respectivă. Înseamnă doar că acceptăm ce este disponibil. Copiii au nevoie de iubire fără condiţii. Dar dacă tot ce li se oferă – ca unică alternativă la critică şi neglijare – este o acceptare bazată pe „merit", o vor devora şi pe aceasta, după care, poate uşor nesatisfăcuţi, revin să li se ofere mai mult. Din păcate, unii părinţi, care au primit ei înşişi prea puţină iubire necondiţionată în copilărie, sfârşesc prin a diagnostica greşit problema şi a considera că, de fapt, le-au lipsit laudele. Aşa că îşi copleşesc copiii cu „Bravo!" şi contribuie la crearea unei noi generaţii care nu primeşte ce are cu adevărat nevoie.

Mulţi părinţi mi-au mărturisit că este dificil să accepţi aceste idei, mai ales pentru prima dată. Este destul de neplăcut când cineva sugerează că ai face ceva greşit în raport cu copiii tăi, dar e şi mai rău când ţi se spune că lucrul cu care te mândreai – lauda lor pentru a-i face să se simtă bine în propria piele – poate să facă mai mult rău decât bine.

Am văzut că unele persoane reacţionează întrebând: „Care este alternativa?" Este o întrebare pertinentă, atât timp cât explorăm alternative la întreaga filosofie de parenting condiţionat (aşa cum voi face mai târziu), şi nu doar căutăm schimbări superficiale ale mesajelor pe care le transmitem copiilor – o versiune nouă, îmbunătăţită, a laudei.

Am întâlnit şi persoane care, simţindu-se vizibil incomodate, au dat-o pe glumă: „He, he! Presupun că nu pot să vă spun că mi-a plăcut cartea dumneavoastră. Asta ar însemna să vă laud! He, he!"[16] Este de înţeles. Este nevoie de timp ca o nouă idee să fie acceptată, mai ales una care ne propune să ne regândim cam toate acţiunile şi premisele. Trebuie să ne obişnuim cu această nouă idee, să o testăm, iar în perioada de tranziţie este posibil ca starea noastră de disconfort să se manifeste în moduri variate.

Unii părinţi se întreabă dacă nu cumva au eşuat lamentabil bazându-se de atâta vreme pe retragerea iubirii şi pe consolidare pozitivă (chiar dacă nu le-au numit aşa). În majoritatea cazurilor, realitatea este că nimeni nu le-a propus să privească lucrurile astfel până acum şi nici nu li s-au adus dovezi care să pună la îndoială sfaturile pe care le auzim constant de a ne lăuda mai mult copiii sau de

a-i supune unui *time-out*.

Dar mai sunt şi alţii care nu cer recomandări, nu încearcă să fie amuzanţi şi nici nu se îngrijorează. Ei ignoră criticile, subliniind (într-o oarecare măsură justificat) că, dacă privim în perspectivă, le-am putea face copiilor noştri lucruri mult mai îngrozitoare decât să ne exprimăm entuziasmul în legătură cu acţiunile lor. Într-adevăr, se fac lucruri mai rele copiilor, zi de zi. Aceasta nu este însă o bază de comparaţie potrivită, cel puţin nu pentru cineva care-şi doreşte să fie cât poate el de bun ca părinte. Ideea este că putem mai mult.

Controversa stimei de sine

Retragerea iubirii şi consolidarea pozitivă pot avea mai multe consecinţe negative asupra copiilor, de la sentimente de neputinţă la refuz de a-i ajuta pe ceilalţi şi, odată deveniţi adulţi, de la frică de abandon la resentimente faţă de părinţi. Însă o consecinţă pe care o regăsim în toate cercetările prezentate în capitolul de faţă şi în cel anterior are legătură cu modul în care se privesc pe ei înşişi cei care au avut parte de iubire condiţionată.

Termenul cel mai utilizat este, desigur, *stima de sine*, care a devenit o sintagmă foarte la modă în ultimele decenii. Înainte de a finaliza acest capitol, aş dori să aloc câteva pagini analizării acestui concept, deoarece este foarte relevant când vorbim despre parenting condiţionat. Numeroşi specialişti din domeniile psihologiei şi educaţiei, cu precădere cei care s-au alăturat mişcării de „dezvoltare personală", par să creadă că un nivel ridicat al stimei de sine este benefic, un nivel scăzut este nociv, iar prin ridicarea nivelului stimei de sine a unei persoane putem determina o întreagă gamă de efecte pozitive: performanţe academice, alegeri constructive de viaţă şi aşa mai departe. Pe de altă parte, stima de sine a devenit un paratrăsnet pentru conservatorii sociali, un simbol pentru tot ce consideră a fi nepotrivit în societatea noastră, şi mai ales în şcoală.

Părerea mea este că ambele poziţii prezintă deficienţe serioase. Acum câţiva ani, am întreprins o amplă trecere în revistă a studiilor existente[17] şi am descoperit, spre surprinderea mea, că un nivel ridicat al stimei de sine nu este însoţit întotdeauna de rezultate benefice; şi chiar atunci când este nu înseamnă că acele rezultate sunt *determinate* de nivelul ridicat al stimei de sine.

Totuşi, o astfel de descoperire nu mă poziţionează în tabăra celor „anti-stimă de sine", care disprețuiesc întreg conceptul. Unii au luat

această poziție deoarece cred că un copil mulțumit de sine nu va fi motivat să realizeze nimic niciodată. Dacă atenția le va fi concentrată pe valoarea propriei persoane, și nu pe ceea ce fac, atunci probabil că nu vor face prea multe. Trebuie să te simți nemulțumit ca să înveți ori să produci. Succesul cere sacrificii.

Această poziție se bazează pe câteva premise false, pe care le voi menționa în Capitolul 5. Pentru moment, aș dori totuși să vă atrag atenția asupra faptului că, în timp ce mulți dintre acești critici susțin că un nivel ridicat al stimei de sine nu aduce beneficii, miezul argumentării lor este, de fapt, că stima de sine reprezintă un lucru rău, indiferent de efecte. Pentru ei, cel mai odios verb este *„a te simți bine"*, sugerând că, din principiu, este ceva suspect să fii mulțumit de tine însuți. În spatele polemicilor de suprafață stă ascunsă frica de posibilitatea de a avea copii mulțumiți, fără să-și fi câștigat dreptul de a se simți așa. Aici am părăsit lumea dovezilor științifice și am intrat (pe ușa din spate) în lumea principiilor moralizatoare. Este un loc al fervorii puritane, în care oamenilor nu ar trebui să li se permită să mănânce decât din roadele sudorii frunții, iar copiilor să li se interzică să gândească de bine despre sine până când nu pot prezenta o realizare concretă.

Cu alte cuvinte, ceea ce atacă conservatorii este însăși stima de sine *necondiționată*. Cercetătorii au ajuns totuși la concluzia că tocmai această dimensiune este critică în prognozarea calității vieții ființelor umane. Dacă suntem interesați de sănătatea mentală a unei persoane, întrebarea relevantă poate să nu fie *care este nivelul stimei sale de sine*. Întrebarea relevantă ar fi mai degrabă cât *variază* stima de sine în funcție de ce se întâmplă în viața ei – de exemplu, gradul de succes sau părerile celorlalți. Problema reală poate să nu fie legată de un nivel scăzut al stimei de sine („Nu mă simt foarte bine în pielea mea"), ci de existența unei stime de sine care este prea condiționată de alți factori („Mă simt bine în pielea mea doar când...").[18]

Edward Deci și Richard Ryan, doi cercetători într-ale psihologiei care au subliniat importanța acestei diferențe, recunosc că și persoanele cu stimă de sine „reală" – sau necondiționată – „s-ar simți probabil mulțumite sau încântate dacă ar înregistra un succes, și dezamăgite dacă ar eșua. Însă percepția asupra valorii lor ca oameni nu ar fluctua în funcție de acele realizări, prin urmare, ei nu s-ar simți importanți și superiori când au succes, sau deprimați și de doi bani când eșuează".[19]

Această pendulare extremă este doar o primă consecință ce rezultă din fundamentarea simțului valorii unei persoane pe un set de așteptări –

fie din partea altor persoane, fie din partea propriei persoane. Un studiu recent a scos la lumină că stima de sine condiționată este asociată cu „o probabilitate mai mare de a bea, ca un mijloc de obținere a acceptării sociale sau de evitare a respingerii sociale", în rândul studenților. Alte studii leagă stima de sine condiționată de anxietate, ostilitate și comportament defensiv. Astfel de oameni pot să atace verbal pe alții când își simt amenințată stima de sine, ceea ce se poate întâmpla în mod regulat. Sau pot ajunge să sufere de depresie și să își găsească refugiul în comportamente autodistructive. Dacă se simt bine în propria piele doar atunci când cred că *dau bine*, pot fi predispuși unor tulburări de alimentație.[20]

Prin contrast, stima de sine necondiționată, tocmai aceea care este foarte posibil să fie ridiculizată de anumite cercuri, se dovedește a fi scopul cel mai dezirabil de urmat.[21] Oamenii care, prin definiție, nu cred că valoarea lor depinde de realizări tind să vadă eșecul drept un obstacol temporar, o problemă care se cere rezolvată. Ei au șanse mai mici să devină anxioși și depresivi.[22] Încă un lucru: ei sunt cel mai puțini preocupați de întreaga chestiune a stimei de sine! A-ți petrece timpul evaluând cât de bun ești, sau încercând să te simți mai bine în propria piele, nu doar că nu are multe șanse de reușită, dar poate fi chiar un semn rău. Este un indicator al altor probleme – mai precis, al faptului că stima de sine este vulnerabilă și condiționată. „Astfel, apare paradoxul stimei de sine: dacă ai nevoie de ea înseamnă că nu o ai; dacă o ai, nu ai nevoie de ea."[23]

Cum ajung oamenii să dezvolte această nefericită boală a unei stime de sine condiționate? În ce condiții ajung să creadă că sunt buni numai *dacă*...? O posibilă cauză este competiția: a pune pe cineva într-o situație în care o persoană poate reuși doar dacă alții pierd, gloria fiind rezervată numai învingătorilor. Aceasta este o modalitate excelentă de a submina încrederea oamenilor în ei înșiși și de a-i învăța că o persoană are valoare doar dacă triumfă.[24] Avem, totodată, motive să credem că stima de sine condiționată poate rezulta dintr-un stil de parenting în care copiii sunt controlați excesiv, așa cum voi explica în capitolul următor.

Dar în cea mai mare măsură, stima de sine condiționată pare să rezulte din faptul că o persoană este respectată condiționat de ceilalți. Și astfel ajungem înapoi de unde am plecat. Atunci când copiii simt că sunt iubiți de părinți doar în anumite condiții – un sentiment adesea produs prin folosirea tacticilor de retragere a iubirii și de consolidare pozitivă –, este foarte dificil să se accepte pe sine. Și, de aici încolo, totul se duce la vale.

Capitolul 3

PREA MULT CONTROL

Cu puţin timp în urmă, într-o după-amiază, soţia mea a intrat pe uşă cu copiii, după o plimbare prin parc. Scutura capul şi bălmăjea: „Nu pot să *cred* cum vorbesc acei părinţi cu copiii lor – atât de înjositor şi de ostil. De ce se mai deranjează să mai *facă* copii?" Cum şi eu am reacţionat aşa în repetate rânduri, am decis să încep să-mi notez într-un caiet o parte dintre lucrurile pe care le auzeam sau le vedeam prin oraş. După câteva zile, aveam trecute în caiet, printre altele, următoarele incidente:

• Un copil mic era certat că a aruncat un ursuleţ de pluş în zona pentru copii a bibliotecii publice, deşi nu era nimeni altcineva prin preajmă.

• Un copil care ceruse un fursec într-un supermarket a observat un alt băieţel mâncând unul. Când i l-a arătat mamei sale, aceasta i-a răspuns: „Ei bine, probabil că el foloseşte oliţa, deci merită".

• Un băieţel a scos un strigăt de încântare când a sărit din leagănul de la locul de joacă. Mama i-a spus printre dinţi: „Încetează cu prosteala asta imediat! Gata cu leagănul pe ziua de azi! Dacă mai reacţionezi aşa o dată, acasă cu tine!"

• În preajma unei suprafeţe de apă dintr-un muzeu pentru copii, o mamă încerca să-şi împiedice fiul să facă anumite lucruri, minţindu-l că pe panouri scria că sunt interzise lucrurile respective. De exemplu: „Semnul acela zice că nu e voie să stropim cu apă". Când copilul a întrebat de ce, ea a răspuns: „Pentru că aşa scrie!"

Am renunţat foarte curând la proiectul meu de luat notiţe. Pe lângă numărul covârşitor de astfel de incidente, cam toate semănau între ele, aşa că înregistrarea lor a început să-mi pară redundantă, ca să nu mai spun deprimantă. De câte ori n-am văzut la locul de joacă părinţi care îşi anunţau ca din senin copilul că este timpul să plece, uneori chiar apucându-l de braţ! (În cazul în care copilul plângea, plânsul era pus pe seama faptului că era „obosit".) Am văzut părinţi care imitau un sergent de armată ce-şi intimida trupele – drepţi în

faţa copilului, cu degetul arătător străpungând aerul la doar câţiva centimetri de chipul lui, urlând cât îi ţineau plămânii. Şi de câte ori nu am văzut în restaurant părinţi agitându-se în jurul copiilor, corectându-le fiecare gest, certându-i în legătură cu postura la masă, făcând comentarii legate de ce (şi cât) mănâncă şi transformând, în general, cina într-un eveniment de care copiii abia aşteptau să scape. (Nu-i de mirare că atâtor copii nu le este foame în timpul cinelor în familie, dar le revine apetitul foarte curând după.)

Vă asigur că eram şi mai critic înainte să am eu copii. Până când nu împingi tu căruciorul, n-ai cum să înţelegi cu adevărat cum reuşesc aceşti omuşori să-ţi apese toate butoanele şi să te stoarcă de răbdare. (În mod cert, nu ai cum să anticipezi nici momentele sublime de încântare pe care ţi le pot oferi.) Încerc din răsputeri să nu uit acest lucru când mă încrunt la comportamentul unui alt părinte. Şi îmi repet că nu cunosc nimic din istoricul unei familii pe care am urmărit-o timp de câteva minute – prin ce a trecut poate părintele în acea dimineaţă, ce a făcut copilul înainte să apar eu în peisaj.

Şi totuşi... În ciuda tuturor concesiilor pe care le-am putea face şi a tuturor circumstanţelor atenuante pe care le-am putea acorda, există un adevăr general valabil aici: pentru fiecare copil căruia i se permite să alerge liber într-un spaţiu public, există sute de copii care sunt restricţionaţi fără noimă, umiliţi, ameninţaţi, bruscaţi de părinţi; copii ale căror proteste sunt ignorate cu consecvenţă şi ale căror întrebări sunt trecute cu vederea; copii care s-au obişnuit să audă un „Nu!" automat ca răspuns la cererile lor şi un „Fiindcă aşa am zis eu!", dacă întreabă de ce.

Nu luaţi de bun ceea ce zic eu. Imaginaţi-vă că sunteţi antropologi şi, data viitoare când vă veţi afla în apropierea unui loc de joacă, într-un centru comercial sau la o petrecere aniversară, fiţi atenţi la ce se întâmplă. Nu veţi vedea nimic din ce n-aţi văzut până acum, dar poate că veţi observa detalii pe care le-aţi omis înainte. Este posibil să faceţi anumite generalizări legate de ceea ce vedeţi. Însă aveţi grijă: nu este întotdeauna foarte plăcut să devii mai sensibil la ce se întâmplă în jur. Dacă te uiţi cu prea mare atenţie, o zi în parc nu mai este deloc o încântare. Aşa cum mi-a scris o mamă din California:

„Aţi fost la magazinul alimentar în ultima vreme? A devenit mai dureros ca oricând! Este aproape de nesuportat să îi priveşti pe părinţi folosind mita, umilirea, pedeapsa, recompensa şi tot felul de practici abuzive. Ce s-a întâmplat cu capacitatea mea de a închide

ochii la toate astea? La fiecare «Dacă nu te potolești, nu te mai iau cu mine niciodată!» și «Dacă încetezi cu urlatul, îți iau o înghețată, iubito!», simt că mă sufoc. Mă întreb cum am reușit să le trec cu vederea până acum".

***

Gândiți-vă din nou la diferitele tehnici de parenting condiționat descrise în ultimele două capitole. Unul dintre motivele pentru care sunt atât de dăunătoare se află în legătură cu sentimentul pe care-l are copilul de a fi controlat. Și este valabil și invers: când folosim pedepse, recompense și alte strategii pentru a manipula comportamentul copiilor, ei se pot simți iubiți doar când se conformează pretențiilor noastre. Educația condiționată poate fi consecința controlului, chiar și când nu a existat această intenție, și invers, controlul poate ajuta la explicarea efectelor distructive ale parentingului condiționat.

Controlul excesiv este o problemă în sine, drept care merită un capitol aparte. Nu se limitează la o anumită formă de disciplină – la o pauză disciplinară sau la un set de note bune, la o bătaie la fund sau la un „Bravo!", la un privilegiu promis sau refuzat. Înlocuirea unei metode cu alta nu va avea cine știe ce efect, dacă nu reușim să înțelegem următorul fapt: *problema dominantă a parentingului în societatea noastră nu este îngăduința, ci frica de îngăduință.* Suntem atât de îngrijorați să nu ne răsfățăm copiii, încât sfârșim prin a-i controla excesiv.

De acord, unii copii *sunt* răsfățați... Și unii copii sunt neglijați. Însă o chestiune mult mai puțin discutată este obsesiva supraveghere a fiecărei mișcări a copilului, ca și cum ar fi o unitate subordonată care ne aparține. Astfel, o întrebare critică la care mă voi întoarce mai încolo este cum putem oferi îndrumare și stabili limite (ambele necesare), fără să exagerăm cu controlul. În primul rând, trebuie să ne devină clar gradul în care exagerăm într-adevăr cu controlul și de ce reprezintă o tentație căreia trebuie să-i rezistăm.

Felul în care sunt tratați mulți copii denotă o lipsă de respect față de nevoile și preferințele lor, de fapt, o lipsă de respect față de ei în general. Mulți părinți se poartă ca și cum ar crede că cei mici nu merită respect, așa cum merită un adult. Acum mulți ani, psihologul Haim Ginott ne-a invitat să ne gândim cum am reacționa dacă fiul sau fiica noastră și-ar uita acasă un obiect, după care să comparăm

reacţia cu cea pe care am avea-o în cazul în care un prieten uituc ar face acelaşi lucru. Puţini dintre noi s-ar gândi să ocărască un alt adult cu tonul care este de obicei folosit cu copiii: „Ce este în *neregulă* cu tine? De câte ori să-ţi spun să te uiţi în jur după lucrurile tale înainte să pleci? Crezi că n-am altceva mai bun de făcut?" şi aşa mai departe. În cazul unui adult, probabil am zice ceva de genul: „Poftim umbrela".[1]

Unii părinţi intervin din obişnuinţă, lătrând la copil: „Încetează cu alergatul!", chiar şi când riscul de a produce vreo pagubă este aproape inexistent. Alţii se poartă ca şi cum ar vrea să accentueze neputinţa copilului şi să-i arate cine-i şeful („Fiindcă aşa spun eu, de-aia!", „În casa mea eu fac regulile!"). Unii încearcă să-i controleze pe copii prin forţă fizică, pe când alţii preferă învinovăţirile („După tot ce-am făcut pentru tine! Îmi frângi inima!"). Sunt părinţi care-şi cicălesc copiii neîncetat, generând un flux continuu de aduceri-aminte şi critici. Alţii par că nu au nicio obiecţie în legătură cu ce fac copiii lor, până când explodează, aparent din nimic. S-a depăşit o limită invizibilă – care are mai degrabă de-a face cu dispoziţia părintelui, şi nu cu purtarea copilului –, şi, fără veste, adultul devine furios şi înfricoşător.

Evident, nu toţi părinţii fac toate aceste lucruri, ba unii chiar deloc. Studiile arată cum credinţele şi comportamentele legate de creşterea copiilor tind să varieze în funcţie de cultură, clasă socială, rasă şi de presiunea la care sunt supuşi părinţii înşişi, printre altele. (A se vedea Anexa pentru mai multe detalii.) Cercetătorii ne asigură, de asemenea, că majoritatea părinţilor nu folosesc tot timpul un singur stil de disciplinare, ci tind să răspundă în mod diferit, în funcţie de comportamentul neadecvat.[2]

Poate că întrebarea cea mai interesantă este cum ajung părinţii să decidă ce constituie comportament „neadecvat". Unii aplică această etichetă în mod frecvent şi în cazul unor acţiuni pe care voi şi cu mine le-am considera inofensive, după care dau milităria jos din pod.[3] Acest mod de a acţiona face parte din ceea ce întâlnim uneori sub denumirea de stil „autoritar" de creştere a copiilor. Aceşti părinţi sunt mai stricţi şi mai pretenţioşi şi nu oferă cu uşurinţă acceptarea sau încurajarea. Ei prezintă rar explicaţii şi justificări pentru regulile pe care le impun. Nu numai că aşteaptă supunere totală şi folosesc nestingheriţi pedeapsa pentru a o obţine, dar cred, de asemenea, că este mai important pentru copii să se supună autorităţii decât să gândească singuri sau să-şi exprime opiniile. Părinţii autoritari in-

sistă asupra faptului că cei mici trebuie monitorizaţi permanent, iar când încalcă o regulă – lucru care le confirmă sumbrele suspiciuni în legătură cu cât de afurisiţi sunt copiii –, tind să creadă că a fost o alegere făcută cu bună-ştiinţă, indiferent de vârsta copilului. În consecinţă, el trebuie tras la răspundere.

În mod tulburător, aceleaşi teme ale „supunerii la pretenţiile părinţilor şi... o reprimare de timpuriu a impulsurilor inacceptabile pentru aceştia" apar într-un proiect de cercetare de după cel de-Al Doilea Război Mondial. Cercetătorii încercau să exploreze efectele psihologice ale fascismului, mai precis copilăria indivizilor care ajung să urască grupuri întregi de oameni şi par obsedaţi de putere.[4]

Desigur, aici vorbim despre extremele spectrului de control. Este normal ca, atunci când auziţi asemenea exemple, să spuneţi: „Eu nu intru în categoria asta. Nu sunt autoritar şi nici nu aş ţipa la copil în parc doar pentru că se distrează". Însă aproape oricine cedează impulsului de a controla în exces, cel puţin în anumite momente. Unii o fac din convingerea că un copil trebuie să înveţe să facă ce i se spune (în definitiv, adulţii ştiu mai bine decât copiii, nu?). Alţii au personalităţi autoritare şi şi-au dezvoltat obiceiul de a-şi impune voinţa asupra copiilor de la bun început.[5] Alţii ajung uneori la disperare, în special ca reacţie la un act de sfidare din partea copilului. Iar mulţi părinţi sunt sincer preocupaţi de binele copiilor lor şi nu s-au gândit că lucrul pe care-l fac ei ar constitui un control în exces, contraproductiv.

Celor mai mulţi dintre noi ne este uşor să urmărim „parada părinţilor care lasă de dorit", să privim la cei care controlează mult mai mult decât noi şi să ne simţim mai bine la gândul că „măcar eu n-aş face niciodată asta". Însă adevărata provocare este să reflectăm la lucrurile pe care le-*am făcut* şi să ne întrebăm dacă sunt cu adevărat în interesul copiilor noştri.

Cine sunt copiii care fac ce li se spune?

Vă propun să lăsăm deoparte pentru moment scopurile măreţe pe care le avem pentru copiii noştri şi să ne concentrăm doar pe ce anume îi determină pe ei să execute ce le cerem. Dacă nu ne-ar interesa decât să facă un anumit lucru sau să înceteze să-l facă chiar în acel moment, de faţă cu noi, trebuie să recunoaştem că, uneori, este foarte eficient să ne folosim puterea pentru a-i constrânge – de

exemplu, prin ameninţare, pedeapsă sau un ordin emis pe un ton răspicat.[6] Doar uneori. În schimb, copiii care fac ce li se spune sunt mai degrabă aceia ai căror părinţi *nu* se bazează pe forţă, ci au dezvoltat în schimb o relaţie caldă şi sigură cu ei. Sunt copiii ai căror părinţi îi tratează cu respect, reduc la minimum folosirea controlului şi au grijă să le ofere motive şi explicaţii pentru ceea ce solicită.

Cercetătorii implicaţi într-un studiu clasic au început prin a împărţi mamele în două categorii: mame sensibile la nevoile copilului, tolerante şi cooperante, pe de o parte, şi mame care consideră că „au tot dreptul să facă ce doresc cu propriul copil, să-şi impună propria voinţă asupra copilului, să-l modeleze după propriile standarde, să-l întrerupă în mod arbitrar fără a ţine cont de nevoile copilului, de dorinţele lui sau de activitatea pe care el o desfăşoară", pe de altă parte. Nu mică le-a fost mirarea să descopere că micuţii mamelor din prima categorie – adică cele care exercitau mai puţin control – făceau mult mai adesea ce li se cerea.[7]

Într-un al doilea studiu, copiii în vârstă de doi ani care aveau tendinţa să răspundă pozitiv la cerinţe s-au dovedit a fi cei ai căror părinţi „exprimau foarte clar ce îşi doreau şi, pe lângă faptul că ascultau obiecţiile copiilor, aveau grijă să le respecte autonomia şi individualitatea".[8]

Un al treilea studiu a ridicat un pic ştacheta, concentrându-se pe preşcolarii care fuseseră etichetaţi drept neobişnuit de sfidători. Câteva dintre mamele lor au fost rugate să se joace cu ei aşa cum o făceau de obicei, iar celelalte au fost instruite să „se implice în orice activitate pe care o alege copilul şi să îi permită acestuia să aibă control asupra naturii şi regulilor interacţiunii". Mamele au fost rugate să nu folosească ordine, critici sau laude. (Observaţi că lauda a fost enumerată alături de alte forme de manipulare.) După sesiunea de joacă, la cererea cercetătorilor, mamele au cerut copiilor să pună la loc jucăriile. Rezultatul: copiii care au fost supuşi unui grad mai redus de control – şi anume cei cărora li s-a permis să ia decizii asupra jocului – au îndeplinit în număr mai mare cerinţa mamelor.[9]

Oricât ar fi de şocante aceste rezultate, problemele pe care le ridică disciplina tradiţională bazată pe control devin şi mai clare când ne uităm la ce fac copiii *după ce adulţii pleacă din cameră*. Un cercetător s-a întrebat nu doar care copii vor da curs cerinţei de a face ceva (de exemplu, să strângă jucăriile), ci şi care copii vor da curs cerinţei de a *nu* face un anumit lucru (să nu se joace cu anumite jucării, de pildă), odată lăsaţi singuri. Ambele întrebări au relevat

același răspuns: copiii care au răspuns pozitiv la cerințe au fost cei ale căror mame erau încurajatoare și calde și care evitau să folosească controlul.[10]

Dovezile nu se mai sfârșesc. O altă echipă de psihologi a cercetat ce determină cooperarea „angajată" din tot sufletul a copiilor, spre deosebire de cooperarea șovăielnică „conjuncturală". Alți doi cercetători au vrut să afle ce anume determină un copil să facă ce îi spune un adult, altul decât mama sau tata.[11] În ambele cazuri, rezultatele au fost mai bune la copiii – crescuți de părinți respectuoși și săritori, în comparație cu cei care puneau preț pe control.

Unul dintre motivele pentru care abordarea „mână de fier" tinde să nu funcționeze este faptul că, în definitiv, chiar nu ne putem controla copiii – cel puțin nu pe direcțiile care contează. Este foarte dificil să convingi un copil să consume o mâncare, și nu alta, să facă pipi aici, și nu acolo, și este practic imposibil să obligi un copil să doarmă, să se oprească din plâns, să asculte sau să te respecte. Acestea sunt problemele care-i frământă cel mai mult pe părinți, tocmai pentru că aici ne confruntăm cu limitările inerente impunerii forței noastre asupra forței lor. În special în cazul copiilor mici, și apoi în cazul adolescenților, scopul de a controla se dovedește, în ultimă instanță, o iluzie.[12] Din păcate acest lucru nu ne împiedică să încercăm strategii noi, mai istețe, mai impunătoare, pentru a-i determina pe copii să ni se supună. Iar când aceste tehnici eșuează, se trage adesea concluzia că este nevoie... de și mai multe tehnici similare.

Extreme care se opun

Este paradoxal faptul că tocmai acei părinți preocupați să-și controleze copiii ajung să aibă mai puțin control asupra lor. Povestea însă nu se sfârșește aici. Mult mai important este faptul că această abordare bazată pe control nu este doar ineficientă, ci și foarte dăunătoare, chiar și atunci când pare să funcționeze. Așa cum mi-a spus odată Thomas Gordon, creatorul Training-ului Părinților Eficienți: „Mediile despotice îi îmbolnăvesc pe oameni".

Firește, oamenii nu se îmbolnăvesc cu toții în același mod. Psihoterapeuții și-au dat seama, cu mult timp în urmă, că aceeași cauză poate determina rezultate foarte diferite de la caz la caz. De exemplu, unele persoane care se îndoiesc de valoarea lor se demoralizează singure și au un grad mare de insecuritate. Altele însă, având aceleași

îndoieli, pot părea arogante şi înfumurate, dând impresia că ar compensa stima de sine scăzută prin grandoare. Astfel, două personalităţi aparent opuse pot avea în comun aceeaşi rădăcină.

Se întâmplă acelaşi lucru când părinţii insistă pe un control absolut. Unii copii devin *excesiv de supuşi*, iar alţii *excesiv de sfidători*. Vom lua fiecare dintre aceste reacţii pe rând.

Mulţi părinţi visează să aibă copii care fac întotdeauna ce li se spune, dar, aşa cum am subliniat şi în Introducere, nu este un semn bun atunci când copiii sunt intimidaţi pentru a se supune. Ne distrăm pe seama acelor „yesmeni" de la slujbă, acea categorie de angajaţi care nu îl contrazic niciodată pe şef. Şi atunci ce ne face să credem că ar fi ideal să avem copii slugarnici?

În 1948, în revista *Child Development* („Dezvoltarea copilului"), s-a publicat unul dintre primele studii de cercetare pe acest subiect, care prezenta ca rezultat faptul că preşcolarii care proveneau din familii care-i controlau aveau tendinţa să fie „liniştiţi, bine-crescuţi, supuşi". Totodată, ei nici nu interacţionau prea mult cu colegii lor şi părea că le lipseşte curiozitatea şi originalitatea. „Controlul autoritar determină conformism, prin pierderea libertăţii personale", concluziona cercetătorul.[13]

Mai bine de patru decenii mai târziu, în 1991, aceeaşi revistă publica un studiu efectuat pe 4.100 de adolescenţi. Ideea era, din nou, să se observe cât de bine le merge acestor copii din punct de vedere psihologic şi social, şi apoi să se compare rezultatele cu modul în care au fost ei crescuţi. S-a concluzionat că acei adolescenţi care avuseseră părinţi autoritari au obţinut punctaje mari la „gradul de supunere şi conformare la standardele adulţilor". Cercetătorii au adăugat însă că „tinerii păreau să fi plătit cu încrederea în sine – având un grad de autonomie scăzut şi o percepţie negativă asupra propriilor abilităţi sociale şi convenţionale. Tiparul general sugerează că aceşti adolescenţi au fost supuşi prin forţă".[14]

Supunerea excesivă este, prin urmare, un rezultat al controlului excesiv. Aceeaşi manieră de parenting îi împinge însă pe copii şi spre cealaltă extremă: de a se răzvrăti împotriva tuturor. Voinţa lor, gândirea lor, nevoia de a avea un cuvânt de spus în legătură cu propria viaţă au fost nimicite, şi singurul mod în care mai pot căpăta puţină autonomie este sfidarea.

Când îi facem pe copii să se simtă neputincioşi, forţându-i să se supună voinţei noastre, generăm adesea o mânie puternică, şi, doar pentru că această mânie nu poate fi exprimată pe moment, nu în-

seamnă că ea dispare. Ce se întâmplă cu ea depinde de personalitatea copilului şi de specificul situaţiei. Uneori, rezultatul este un număr mai mare de conflicte cu părintele. Aşa cum observa şi Nancy Samalin, chiar şi „atunci când câştigăm, pierdem, de fapt. Când îi determinăm pe copii să ne asculte prin forţă, ameninţări sau pedepse, îi facem să se simtă neputincioşi. Cum nu suportă să se simtă neputincioşi, vor provoca o nouă confruntare pentru a arăta că mai au încă oarece putere".[15] De unde învaţă să-şi folosească această putere? De la noi! Tacticile de parenting autoritar nu doar îi înfurie, ci îi şi îndrumă totodată cum să-şi direcţioneze mânia spre altă persoană.[16]

Unii copii pot creşte cu o nevoie constantă de a da cu tifla autorităţii. Uneori, ei aduc toată această ostilitate la şcoală sau la locul de joacă. (Studiile arată că acei copii crescuţi de părinţi autoritari, chiar şi la trei ani, au tendinţa să-i deranjeze sau să-i agreseze pe tovarăşii lor de joacă, rezultatul fiind că aceştia din urmă nu mai vor să aibă de-a face cu ei.[17] Evident că această izolare forţată nu este în beneficiul dezvoltării lor.)

Uneori, dacă unui copil îi este frică să fie sfidător pe faţă, va găsi o cale să o facă pe la spate. Stilul dictatorial de parenting poate genera copii atât de cuminţi, încât şi vecinii plesnesc de invidie. Totuşi, de cele mai multe ori, ei doar au învăţat cum să fie mai şireţi în privinţa năzdrăvăniilor lor care câteodată iau forma unor răutăţi îngrijorătoare. Par a fi copiii perfecţi, dar de fapt duc o „viaţă dublă", după cum dezvăluia un terapeut: „Deoarece părinţii noştri au insistat în a-şi exercita controlul asupra vieţii noastre, ne-am creat o viaţă de care ei ştiau, şi una despre care habar nu aveau".[18] Astfel de copii riscă, în timp, să se confrunte cu diferite probleme psihologice. Totodată, ei pot să fie îngroziţi şi, ca urmare, complet deconectaţi de oamenii care se poartă cu ei în acest fel. În consecinţă, ca şi în cazul iubirii condiţionate, un control prea rigid dă rezultate pe termen scurt, însă efectele asupra relaţiei pe care o avem cu copiii noştri sunt devastatoare.

O mamă a oferit o mărturie interesantă într-un mesaj postat pe un forum de discuţii. Ea descria un Crăciun petrecut cu rudele soţului ei, care fuseseră crescute – şi acum îşi creşteau copiii – într-o disciplină strictă. În timpul vacanţei, ei au povestit diferite escapade din tinereţe. „Copiii ăia cuminţi, disciplinaţi, politicoşi se transformau în haimanale de fiecare dată când nu erau pe faţă părinţii", povestea ea. „Făceau lucruri la care eu nici nu m-aş fi gândit vreodată." În schimb, în familia ei, „nu existase niciodată vreun set de note bune,

vreun program de recompensare, scheme de pedepsire, bătăi la fund sau retragerea privilegiilor". Dar femeia jura că nici nu existase vreodată vreun comportament inadecvat grav.

Nu doresc să afirm că sfidarea este întotdeauna ceva îngrijorător. O doză de răzvrătire este perfect normală și sănătoasă, mai ales în jurul vârstei de doi-trei ani, și apoi, din nou, la începutul adolescenței. Aici însă eu mă refer la un anumit tip de sfidare, exacerbată și de reacție, care durează mai mult și are rădăcini mai adânci. Acești copii sunt dovada vie că un stil de parenting care vizează mai ales obținerea supunerii eșuează din cauza unor cauze interne, pe lângă faptul că aduce cu sine și multe alte probleme.

Care este alternativa la a fi excesiv de supus sau excesiv de sfidător? Cum arată astfel de copii? Ei bine, ca reacție la cererile părinților – și mai târziu, din partea altor persoane –, ei vor alege să spună uneori „da" și alteori „nu", fără să se simtă mânați să se supună sau să sfideze. Pot face deseori ceea ce li se cere, mai ales când consideră că este just și important pentru persoana care emite rugămintea. Părinții acestor copii le-au umplut rezervoarele cu încredere tratându-i cu respect, explicând motivele pentru care cer un anumit lucru, evitând așteptările nerealiste de supunere. Acești părinți s-au împăcat cu ideea că uneori cei mici își vor manifesta autonomia prin sfidare, și nu au reacții exagerate când se întâmplă asta.

Mâncatul în exces, lipsa bucuriei și alte efecte ale controlului

În Capitolul 2, am descris efectele stimei de sine condiționate, citând din studiul psihologilor Richard Ryan și Edward Deci, de la Universitatea din Rochester. (Edward Deci a participat și la studiul asupra studenților care a scos la lumină diferitele consecințe nefericite ale parentingului condiționat.) Acești doi cercetători, alături de colaboratorii lor și de foști studenți, au petrecut ultimele decenii adunând dovezi că nimic bun nu se întâmplă atunci când oameni de diferite vârste se simt controlați, indiferent de modul cum este exercitat controlul: pedepse, recompense, iubire condiționată, constrângere pe față sau alte mijloace.

În ceea ce privește creșterea copiilor, ei au concluzionat următoarele: cu cât copiii se simt mai constrânși și mai controlați, cu atât mai mari sunt șansele de „răzvrătire împotriva valorilor impuse" și cu atât mai instabilă le va fi identitatea sau imaginea de sine.[19] Să ne întoarcem la studiul cu studenții. De ce fusese atât de nociv să

audă „Te iubesc doar atunci când tu..." din partea părinților? Pentru că acel mesaj i-a făcut să se simtă controlați din interior. Au crescut cu sentimentul că trebuie să se comporte sau să aibă succes în anumite moduri pentru a-i mulțumi pe părinți și, în fond, pentru a se simți bine în propria piele. Elementul-cheie în frază este „trebuie să". Psihologic vorbind, nu se simțeau liberi să facă altfel.

Interiorizarea unei dorințe puternice de „a fi bun", de a munci din greu sau orice altceva se cere spre a-i mulțumi pe mama și pe tata nu este o veste bună dacă rezultatul nu e resimțit drept o decizie reală. Ceea ce a demonstrat și cercetarea. Studenții care credeau că părinții îi iubesc condiționat susțineau că acțiunile lor se datorau mai mult unei „presiuni interioare puternice", și nu „sentimentului că au făcut o alegere". Ei au recunoscut că bucuria lor în urma unui succes era de scurtă durată, că modul cum se priveau pe ei înșiși se schimba constant și că se simțeau deseori vinovați și rușinați.[20]

Ryan și Deci cred că un copil se naște nu doar cu anumite nevoi de bază, inclusiv nevoia de a avea un cuvânt de spus în privința propriei vieți, dar și cu abilitatea de a lua decizii pentru a-și împlini nevoile. Ei sunt echipați cu un „giroscop de autoreglare naturală". Când îi controlăm în mod excesiv – de exemplu prin oferirea de recompense și laude, dacă ne fac pe plac –, ei încep să devină dependenți de surse externe de control. Giroscopul o ia razna, iar ei își pierd abilitatea de autoreglare.[21]

MÂNCAREA

Consumul de alimente este un bun exemplu în acest context. Este adevărat că alegerile pe care le fac copiii în ceea ce privește hrana nu sunt întotdeauna cele mai sănătoase. (De aceea, este nevoie să-i învățăm ce este și ce nu este benefic pentru corpul lor și să-i lăsăm să aleagă dintr-un număr limitat de alimente, astfel încât indiferent ce aleg să fie acceptabil din punct de vedere al sănătății.) Pe de altă parte, chiar și fără intervenții, copiii mici consumă, de obicei, atâtea calorii cât le cere corpul. Uneori, timp de zile întregi mănâncă atât de puțin, încât ne îngrijorăm, după care, dintr-odată, devorează porții uriașe. Dacă mănâncă un aliment gras, după el au tendința să reducă consumul sau să consume alimente cu mai puține calorii. În ceea ce privește cantitatea de mâncare, copiii au o capacitate remarcabilă de autoreglare.

Asta în cazul în care nu încercăm să controlăm noi corpurile. Doi nutriționiști din Illinois au realizat un experiment acum câțiva ani. Ei au supus observației un număr de 77 de copii cu vârste cuprinse

între doi şi patru ani şi au aflat cât de mult încearcă părinţii să le controleze obiceiurile alimentare. Au descoperit că acei părinţi care insistau să mănânce numai la orele de masă stabilite (şi nu atunci când le era foame copiilor), care îşi încurajau copiii să termine tot din farfurie (chiar dacă era evident că acestora nu le mai era foame) sau care foloseau mâncarea (mai ales dulciurile) drept recompensă sfârşeau prin a avea copii care îşi pierduseră abilitatea de a-şi regla consumul caloric. Unii părinţi păreau că au propriile probleme de alimentaţie, fiind pe cale să le transmită şi copiilor. Indiferent care era cauza controlului excesiv, la unii dintre aceşti copii el începea să facă ravagii încă dinainte de renunţarea la scutece. Copiii dispuneau de „puţine oportunităţi să înveţe să-şi controleze necesarul de hrană" şi nu mai aveau încredere în semnalele date de corpurile lor în ceea ce privea foamea. O consecinţă: mulţi dintre ei începeau să se îngraşe.[22]

MORALITATEA

Aceste descoperiri legate de alimentaţie sunt interesante, ba chiar alarmante, în sine, însă sunt doar câteva ilustrări ale unui pericol mai mare. Reglarea din exterior poate să dăuneze grav reglării din interior nu numai în privinţa alimentaţiei, ci şi a moralităţii. Un stil de parenting „mână de fier" nu promovează, ci subminează dezvoltarea morală a copiilor. Cei asupra cărora se aplică o presiune pentru a face ce li se cere nu vor putea rezolva singuri dilemele etice. Se poate crea foarte uşor un cerc vicios: cu cât copiii au mai puţine şanse să decidă în legătură cu modul adecvat de a acţiona, cu atât vor acţiona mai mult în moduri care le vor confirma părinţilor că sunt iresponsabili, ceea ce va face ca adulţii să le nege şi mai mult dreptul de a alege.

Un bilanţ al unor cercetări asupra dezvoltării copilului a concluzionat: copiii cu părinţi autoritari nu ies în evidenţă în niciun fel. Totuşi, „când este vorba despre măsuri forţate de a rezista tentaţiei", dovezi mai semnificative sugerează că „ei au un grad mai scăzut de «conştiinţă» şi o orientare morală mai degrabă orientată spre exterior decât spre interior, atunci când decid comportamentul «potrivit» în situaţii de conflict moral".[23]

INTERESUL

O altă consecinţă a controlului în exces: atunci când copiii se simt forţaţi să facă anumite lucruri sau sunt mult prea constrânşi să le facă într-un anume fel, este foarte probabil să devină mai puţin interesaţi de ceea ce fac şi să renunţe uşor când apar provocări. În cadrul unui experiment interesant, părinţilor li s-a propus să stea pe podea lângă copiii lor – mai mici de doi ani – care se jucau cu jucării. Câţiva dintre părinţi au preluat imediat controlul jocului sau au început să emită instrucţiuni („Bagă cubul înăuntru. Nu, nu acolo. Acolo!"). Alţii s-au mulţumit să-şi lase copiii să exploreze, încurajându-i şi oferindu-le ajutorul doar când era necesar. Mai târziu, copiilor li s-au oferit alte jocuri, fără ca părinţii să mai fie de faţă. S-a dovedit că, odată singuri, cei cu părinţi axaţi pe control renunţau foarte uşor la o anumită jucărie, în loc să încerce să vadă cum funcţionează.

Un deceniu mai târziu, un alt studiu a scos la lumină rezultate similare în cazul unui grup de copii de şase-şapte ani: cei ai căror părinţi se jucaseră cu ei deţinând controlul (spunându-le ce să facă, criticând sau lăudând) îşi pierdeau repede interesul în ceea ce făceau. Petreceau mai puţin timp jucându-se cu jucăriile când erau singuri şi recunoşteau că nu li se părea distractiv să se joace, spre deosebire de copiii ai căror părinţi fuseseră mai relaxaţi.[24]

ABILITĂŢILE

Primul dintre studiile care au demonstrat o diminuare a interesului copiilor a fost întreprins, în anii '80, de Wendy Grolnick, o fostă studentă a psihologilor Deci şi Ryan, împreună cu câţiva colegi ai ei. (Al doilea studiu a fost realizat de Deci însuşi, printre alţii.) După aproape două decenii, Grolnick a descoperit că părinţii axaţi pe control nu scad doar interesul copiilor pentru activităţile în care se implică. Ei pot, de asemenea, să afecteze negativ abilităţile copiilor. De data aceasta, ea a cercetat modul în care copiii de clasa a III-a şi părinţii lor lucrau împreună în cadrul a două proiecte similare temelor (într-unul se lucra cu hărţi, iar în celălalt, cu rime poetice). Următorul pas a fost să li se dea copiilor sarcini similare, dar să lucreze singuri. Cei ai căror părinţi exercitau mai mult control nu s-au descurcat atât de bine pe cont propriu.[25]

Foarte interesant, părinţii care exercitaseră mai mult control (cel puţin la proiectul poetic) se simţeau ei înşişi controlaţi, deoarece auziseră de la cercetător că urma o testare a aptitudinilor copiilor lor.[26] Acelaşi lucru se întâmplă în cazul profesorilor: spune-le „să ridice standardul" şi ei se transformă în sergenţi de armată. Ironia este că elevii lor sfârşesc prin a avea rezultate mai slabe decât colegii lor din clase în care nu se pune atâta preţ pe performanţă.[27]

În lucrarea sa foarte utilă și concisă *The Psychology of Parental Control* („Psihologia controlului parental"), Grolnick prezintă pe scurt mult mai multe cercetări care arată că „parentingul autoritar a fost asociat cu un nivel scăzut de motivație interioară, mai puțină interiorizare a valorilor și a eticii, o autoreglare mai slabă și cu sentimente negative față de propria persoană, ca să nu mai vorbim despre „efectele secundare nedorite care afectează relația părinte-copil". Ea adaugă că „aceste elemente nu au legătură doar cu dezvoltarea și bunăstarea copilului, dar și cu șansele lui de a deveni un adult fericit și practic". În concluzie, ea subliniază că, deși copiii au nevoi diferite în funcție de vârstă, efectele unui control excesiv sunt dăunătoare indiferent de vârstă. Deși stilul de parenting diferă în funcție de etnie, clasă socială și cultură, prea mult control are efecte negative indiferent de aceste diferențe.[28]

Termenii „excesiv" și „prea mult" ridică întrebarea dacă există cumva o doză ideală de control. Răspunsul meu este că încercarea de a-ți da seama ce este benefic copilului reprezintă mai mult o investigație calitativă decât una cantitativă. În funcție de modul cum definim „controlul", poate fi mai potrivit să găsim alternative la el, nu doar să-l exercităm într-o doză redusă. Copiii au nevoie, de pildă, de structură în viața lor – unii mai mult ca alții –, dar nu este același lucru cu a spune că au nevoie de control într-un grad moderat.[29] Cum putem face diferența? Cu siguranță, chestiunea este discutabilă, însă, ca o regulă, structurile rezonabile sunt impuse când nevoia o cere, în mod flexibil, fără restricții de prisos și, acolo unde se poate, cu participarea copilului. Rezultatul este total diferit față de cazul în care folosești constrângerea sau faci presiuni pentru a-ți impune propria voință – ceea ce considerăm, de obicei, a fi control.

Ca părinți, este nevoie să fim implicați și conștienți de detaliile vieții copiilor noștri. Nimic din această carte nu ar trebui interpretat drept o invitație de a ne relaxa total și a-i lăsa pe copii să se crească ei singuri. Am putea spune că este de datoria noastră să „deținem controlul", și anume să creăm un mediu sănătos și sigur, să oferim îndrumare și să stabilim limite; dar nu este nicidecum datoria noastră să controlăm, adică să solicităm obedință absolută, să ne bazăm pe exercitarea unei presiuni sau să reglăm toate detaliile vieții copiilor. De fapt, deși pare paradoxal, datoria noastră este să controlăm modul în care îi ajutăm pe copii să preia ei înșiși controlul asupra propriei vieți. Scopul este să-i înzestrăm cu abilități, nu să-i determinăm să se conformeze, iar metodele sunt bazate mai degrabă pe respect decât pe constrângere.

Există momente când nu se poate evita o oarecare doză de control și aici cheia este să nu exagerăm. Însă, în general, este de dorit să ne abordăm copiii într-o manieră care nu are de-a face cu controlul, în loc să încercăm să găsim fericita cale de mijloc dintre „prea mult control" și „control insuficient". În Capitolul 9 voi face câteva recomandări practice.

Capitolul 4
DAUNELE PEDEPSEI

Pedeapsă, control, autoritate părintească, condiţionarea iubirii şi a afecţiunii, toate aceste concepte se suprapun. Cel mai cunoscut şi mai uşor de înţeles este primul dintre ele. Simplu spus, a pedepsi copiii înseamnă, de obicei, a le face ceva neplăcut – sau a-i împiedica să aibă parte de ceva plăcut – cu scopul de a le modifica comportamentul viitor. Cu alte cuvinte, cel care pedepseşte îi face pe copii să sufere, pentru a-i învăţa o lecţie.[1]

Apar întrebări fundamentale despre înţelepciunea acestei abordări, chiar şi înainte de a analiza rezultatele cercetărilor ştiinţifice. De exemplu, ne putem întreba: Ce beneficii reale poate avea, pe termen lung, o abordare care îi face în mod deliberat nefericiţi pe copii? Dacă pedeapsa este atât de eficientă, de ce mai trebuie să o aplic iar şi iar asupra copilului meu?

Studiile disponibile pe această temă nu înlătură aceste îndoieli. Rezultatele unui studiu clasic de parenting, publicat în 1957, pare să-i fi surprins până şi pe cercetători. După ce au analizat toate informaţiile în urma cercetărilor întreprinse asupra unor copii de grădiniţă şi a mamelor acestora, cercetătorii au raportat că „efectele negative ale pedepselor au ieşit în evidenţă pe tot parcursul studiilor noastre". Pedeapsa s-a dovedit a fi ineficientă, indiferent dacă părinţii o aplicau pentru a opri agresivitatea, dependenţa excesivă, udatul patului sau altceva. Cercetătorii au ajuns mereu la concluzia că pedeapsa era „ineficientă pe termen lung, dacă era aplicată drept tehnică pentru eliminarea unui comportament".[2] Studii mai noi şi mai bine structurate au susţinut şi ele această concluzie, descoperind, de exemplu, că părinţii care „pedepseau comportamentele de încălcare a regulilor acasă determinau niveluri superioare de încălcare a regulilor de către aceeaşi copii în afara casei".[3]

Există deja o serie importantă de studii care demonstrează mai ales efectele distructive ale pedepselor corporale, şi anume practicile care cuprind bătaia la fund, pălmuirea sau alte modalităţi prin care se provoacă durere fizică, drept formă de disciplină. Informaţiile arată cu preponderenţă că pedeapsa corporală îi face pe copii mai agresivi şi conduce la multe alte consecinţe dăunătoare. (Nici măcar

nu este clar dacă pedeapsa corporală duce la o supunere de moment.)[4] Atunci când copiii sunt loviți, ei „primesc evident o lecție", anume că se pot impune în fața celor mai slabi ca ei, făcându-le rău fizic.

Consider că cercetările implică zero toleranță pentru bătaie, având în vedere că aceasta nu este necesară, nu este eficientă și posibil foarte dăunătoare. Dar acest lucru ar putea fi un subiect care să nu aibă nevoie de informații oferite de studii. Valorile fundamental umane sunt suficiente pentru a ne justifica împotrivirea față de această practică. Este revoltător că unii bărbați își lovesc soțiile sau prietenele, dar poate cu mult mai gravă este problema adulților care bat copii, indiferent de formă și de motiv.

Totuși, după cum problema controlului nu poate fi limitată la pedeapsă, la fel și problema pedepsei nu poate fi limitată la cea fizică. După cum bine spunea regretata expertă în sociologie Joan McCord:

„Dacă părinții și profesorii ar înlocui pedeapsa corporală cu una non-corporală, atunci ar putea evita să-i învețe pe copii să lovească, să tragă pumni, să pocnească; și totuși, ar perpetua ideea că a cauza durere este un mod legitim de exercitare a puterii. În consecință, compasiunea și spiritul social sunt erodate".[5]

Cu alte cuvinte, problema constă în ideea de a-i forța pe copii să treacă printr-o experiență neplăcută. Aceasta poate însemna abuz fizic, privare de afecțiune sau atenție, umilire, izolare sau orice altceva.

Merită subliniat acest lucru, pentru că până și unii autori care se opun ferm pedepsei corporale par să considere că alte forme de pedeapsă sunt inofensive sau chiar necesare. (Există și trei excepții remarcabile – Thomas Gordon, Haim Ginott și William Glasser – care au fost foarte elocvenți în scrierile lor în legătură cu problemele pe care le ridică însăși ideea de pedeapsă.)

Între timp, unii specialiști au răspuns ezitărilor firești ale părinților de a folosi tehnici punitive redenumindu-le „consecințe". În unele cazuri, schimbarea este pur semantică, sugerându-se că un termen mai prietenos ar face aceleași practici mai puțin agresive. Uneori însă, ni se spune că, dacă pedepsele sunt mai puțin severe sau sunt „logic" legate de comportamentul neadecvat sau declarate clar dinainte, atunci este în ordine să fie folosite și, într-adevăr, nu ar trebui considerate drept pedepse.

Eu nu cred așa ceva. Mai mult, nu cred că sunt crezute nici de copii. Deși este adevărat că un lucru negativ se poate înrăutăți, prin

adăugarea elementelor de imprevizibil sau de lipsă de claritate, sau prin întrecerea măsurii, sau printr-un comportament de o răutate excesivă, acestea nu sunt motivele principale pentru care pedeapsa are efectele pe care le are.

Faptul că anunţăm cum planificăm să-i pedepsim pe copii („Ţine minte, dacă faci *x* lucru, îţi voi face *y* lucru.") poate să vă liniştească *propria* conştiinţă, deoarece daţi un avertisment pe faţă, dar de fapt este o ameninţare. Prin aceasta, le spunem copiilor dinainte cum anume îi vom face să sufere, dacă ei nu se supun. Se comunică un mesaj de neîncredere („Nu cred că vei proceda cum trebuie fără frica de pedeapsă."), ducând copiii la concluzia că se supun datorită unor motive externe şi subliniind neputinţa lor. Indiferent de modificări minore şi indiferent de numele dat, pedeapsă sau altceva, apar toate efectele distructive anunţate de logică, experienţă şi cercetări.[6]

Uneori, părinţii sunt sfătuiţi să folosească tehnica *time-out* în locul bătăii, ca şi cum acestea ar fi singurele variante disponibile. După cum am văzut, ambele variante sunt în realitate modalităţi de pedeapsă. Singura diferenţă constă numai în natura suferinţei: emoţională, respectiv fizică. Dacă am fi forţaţi să alegem una dintre cele două, evident că un *time-out* este de preferat bătăii. În aceeaşi logică, este de preferat să-i baţi pe copii în loc să-i împuşti, dar acest lucru nu reprezintă un motiv de susţinere a bătăii.

O altă versiune a ceea ce poate fi numită „pedepsire uşoară" este cunoscută drept „consecinţe naturale", care le propune părinţilor să-i disciplineze pe copii prin inacţiune, şi anume refuzul de a ajuta. Dacă un copil întârzie la cină, părinţii ar trebui să-l lase nemâncat. Dacă un copil îşi uită pelerina de ploaie la şcoală, a doua zi ar trebui să-l lăsăm să se ude. Aceste măsuri ar trebui să-i înveţe pe copii să fie mai punctuali, mai puţin uituci şi aşa mai departe. Dar adevărata lecţie pe care copilul o va învăţa va fi că noi, ca părinţi, am fi putut să-i ajutăm, dar nu am făcut-o. După cum observau doi autori în discuţia lor asupra metodei: „Atunci când staţi deoparte şi lăsaţi să se întâmple lucruri rele, copilul trăieşte o dublă dezamăgire: ceva a mers rău şi vouă nu v-a păsat îndeajuns de el, ca să mişcaţi măcar un deget pentru a preîntâmpina pericolul. «Abordarea consecinţelor naturale» este de fapt o formă de pedeapsă".[7]

Una dintre caracteristicile cele mai frapante ale pedepselor de orice fel este că se creează un cerc vicios pentru toţi cei implicaţi, foarte asemănător cu ceea ce am constatat în cazul retragerii iubirii şi consolidării pozitive. În ciuda nenumăratelor dăţi când, în urma

pedepsirii, copilul se dezlănţuie din nou cu furie şi durere, deşi de atâtea ori pedeapsa noastră a eşuat şi nu au apărut îmbunătăţiri (de fapt, lucrurile s-au înrăutăţit), singurul răspuns posibil este de a pedepsi din nou, poate chiar mărind miza. Este foarte interesant cum cercetările au demonstrat că efectele negative nu sunt datorate intervenţiei iniţiale a părinţilor, ci utilizării pedepsei *după* ce copilul nu se conformează primei cerinţe. Mai îngrijorătoare este utilizarea pedepsei ca reacţie, alegerea de a o folosi din nou după ce deja s-a generat un conflict. De aceea, cel mai însemnat aspect este de a ne înfrâna să pedepsim tocmai în momentele de mare mânie şi frustrare.[8]

Cel mai important cerc vicios nu se creează în momentul când ne confruntăm deschis cu copilul, ci în timp, şi anume în timpul derulării evenimentelor, pe parcursul mai multor ani. Pedepsirea repetată a unui copil mic poate determina transformarea lui într-un adolescent sfidător; totuşi, noi suntem sfătuiţi să continuăm cu pedepsele, chiar să le intensificăm: Închideţi-l în casă, reduceţi-i banii de buzunar, folosiţi-vă puterea pentru a-l *face* să se comporte responsabil! *Cu cât eşuează mai răsunător această strategie, cu atât mai mult noi tragem concluzia că de vină este copilul, şi nu strategia.* Dar dacă ne oprim totuşi să reconsiderăm ceea ce facem, vom presupune că am implementat-o noi în mod ineficient, în loc să realizăm că problema o reprezintă ideea de a-i face pe copii să sufere pentru a le da o lecţie. Ginott avea perfectă dreptate: „Comportamentele neadecvate şi pedepsele nu sunt extreme care se anulează una pe alta, dimpotrivă, ele se generează şi se susţin reciproc".[9]

De ce nu dau roade pedepsele

Ar fi greu să se nege ineficienţa pedepselor, mai ales în lumina tuturor mărturiilor existente. *De ce* anume nu funcţionează este mai dificil de stabilit cu exactitate. Cu toate acestea, putem face câteva pronosticuri:

- ***Cauzează furie.*** Ca şi alte forme de control, utilizarea consecinţelor punitive asupra cuiva îl înfurie, experienţa fiind cu atât mai dureroasă cu cât acea persoană este neputincioasă. Ce ne învaţă istoria despre naţiuni, ne învaţă psihologia despre persoane: dacă li se oferă şansa, cei care se simt victime vor deveni în final agresori.

• *Oferă un model de utilizare a puterii.* Exemplul pe care îl oferă pedeapsa corporală copiilor este violența, și anume utilizarea forței în scopul rezolvării problemelor. De fapt, toate pedepsele au învățături similare. Copiii pot sau nu să învețe lecția la care ne gândim noi atunci când îi pedepsim („Nu mai face niciodată *cutare lucru*!"), dar cu siguranță vor învăța că, atunci când cei mai importanți oameni din viața lor, modelele lor în viață, au o problemă, încearcă să o rezolve exercitându-și forța pentru a-l face pe celălalt nefericit și a-l determina să capituleze. Pedepsele nu numai că înfurie copilul, dar îi „oferă în același timp un model de exprimare fățișă a ostilității", observă un cercetător.[10] Cu alte cuvinte, îi învață pe copii că forța pune lucrurile la punct.

• Își pierd *în timp eficiența.* Pe măsură ce copiii cresc, devine tot mai dificil să se găsească modalități prin care acțiunile asupra lor să fie suficient de neplăcute. (În același fel, devine extrem de dificil să găsim recompense din ce în ce mai atrăgătoare.) La un moment dat, amenințările vor fi lipsite de fond, și copiii vor ridica din umeri la „Ești pedepsit!" sau „Fără bani de buzunar săptămâna asta!". Acest lucru nu denotă cât sunt de încăpățânați și dificili copiii, și nici că trebuie să găsiți metode mai diabolice pentru a-i face să sufere. Ceea ce se sugerează de fapt este că, de la bun început, încercarea de a-i ajuta pe copii să devină oameni buni folosind pedepsele atunci când se comportă urât poate să fi fost o strategie nepotrivită.

Priviți lucrurile în modul următor: atunci când tinerii se întreabă de ce să fie drăguți sau de ce să reziste unor tentații, părinții au de ales. Ei pot apela la respectul și încrederea pe care le-au cultivat iubindu-și copiii în mod necondiționat, folosind rațiunea și puterea de convingere pentru a le explica cum îi poate afecta pe alți oameni cutare sau cutare lucru. Sau pot să apeleze la puterea brută: „Dacă nu încetezi, vei fi pedepsit".

Problema abordării din urmă este că, odată ce puterea pe care o folosiți se va diminua, căci așa se va întâmpla, nu vă va mai rămâne nimic. După cum sublinia Thomas Gordon: „Rezultatul inevitabil al folosirii puterii în mod sistematic pentru a vă controla copiii atunci când sunt mici este că nu învățați niciodată cum să *influențați*". Cu cât vă bazați mai mult pe pedeapsă, „cu atât influența asupra vieții copiilor dumneavoastră va fi mai mică".[11]

• ***Erodează relaţia cu copiii.*** Atunci când pedepsim, devine mai dificil pentru copiii noştri să ne privească drept aliaţi afectuoşi, ceea ce este vital pentru o dezvoltare sănătoasă. Devenim însă (în ochii lor) legiuitori care trebuie evitaţi. Copiii foarte mici încep să înţeleagă faptul că părinţii lor, acele persoane măreţe, atotputernice, de care ei sunt total dependenţi, îi fac uneori să sufere *intenţionat*: acei uriaşi care mă ţin în braţe, mă leagănă, mă hrănesc şi îmi alungă lacrimile, uneori se străduiesc să îmi ia lucrurile dragi sau mă fac să mă simt fără valoare sau mă lovesc la fund (chiar dacă îmi zic în continuu că *eu* trebuie să „folosesc cuvintele"). Îmi spun că reacţionează aşa din cauza unor lucruri pe care le-am făcut eu, dar tot ce pricep este că de acum înainte nu ştiu dacă pot să mai am încredere în ei sau dacă o să mă mai pot simţi în siguranţă cu ei. Ar fi prostesc să recunosc faţă de ei că sunt furios sau că am făcut ceva rău, deoarece am învăţat că mă pot trimite la colţ, că mi se poate vorbi pe un ton lipsit complet de orice urmă de iubire sau pot fi chiar lovit. Aşa că cel mai bine ar fi să păstrez distanţa.

• ***Distrage copiii de la lucrurile cu adevărat importante.*** Să ne imaginăm că unui copil i s-a spus că, din cauză că tocmai l-a lovit pe fratele său, trebuie să meargă în camera lui şi va rata programul preferat la TV. Haideţi să ne furişăm lângă el, în timp ce stă în pat. Ce credeţi că-i trece prin cap? Dacă vă gândiţi că reflectează la acţiunile lui, zicându-şi în sine: „Acum înţeleg că e rău să-i faci pe oameni să sufere", atunci chiar trebuie să continuaţi să-i trimiteţi pe copii în camera lor oricând se comportă inadecvat.

Dacă totuşi, ca orice om care a petrecut câtva timp cu un copil real (sau a fost un asemenea copil), consideraţi scenariul de mai sus ridicol de îndoielnic, atunci de ce aţi recurge la această pedeapsă sau la oricare alta? Ideea că *time-out* reprezintă o formă acceptabilă de disciplinare pentru că oferă copiilor timp de reflecţie se bazează pe o premisă absurd de nerealistă. În general, pedepsele nu-i determină pe copii să reflecteze asupra lucrurilor întâmplate, şi chiar mai puţin asupra motivelor pentru care au făcut anumite lucruri şi la ce ar fi trebuit să facă în schimb. Pauzele îi determină pe copii să se gândească mai degrabă cât de răi sunt părinţii lor şi poate la cum se vor răzbuna (pe copilul care i-a băgat în bucluc).

Mai presus de toate, este foarte probabil să-şi concentreze atenţia asupra pedepsei în sine: cât este de nedreaptă şi cum ar putea să o evite data viitoare. Pedepsirea copiilor – şi ameninţarea că o veţi face din nou în viitor dacă nu vă fac pe plac – reprezintă o modalitate excelentă pentru ei de a-şi perfecţiona aptitudinile de a nu fi prinşi. Dacă îi spuneţi unui copil: „Nu vreau să te mai prind făcând cutare lucru din nou", atunci copilul va gândi: „În regulă! Data viitoare nu mă vei mai prinde!" Îi impulsionează totodată puternic să mintă. (În contrast, copiii care nu sunt pedepsiţi sunt mai puţin înfricoşaţi să recunoască ceva ce au făcut.) Când părinţii care aplică pedepse sunt puşi în faţa nesincerităţii predictibile de care dau dovadă copiii crescuţi în disciplina tradiţională – „Nu am fost eu! Era deja spart!" –, nu pun la îndoială folosirea pedepsei, ci pedepsesc copilul din nou, de această dată pentru că a mințit.

• ***Îi fac pe copii să fie mai egocentrici.*** Cuvântul „consecinţe" este folosit foarte des, nu doar drept un eufemism pentru pedeapsă, dar şi drept o justificare a ei, ca în: „Copiii trebuie să înveţe că acţiunile lor au consecinţe". Consecinţe pentru cine? Răspunsul este: pentru sine însuşi. Atenţia unui copil este concentrată puternic asupra modului în care va fi el însuşi afectat de încălcarea unei reguli sau de sfidarea unui adult, şi anume ce consecinţe va avea de înfruntat dacă este prins.

Cu alte cuvinte, atunci când pedepsim copiii, îi determinăm să se întrebe: „Ce doresc aceşti adulţi, care au în mâinile lor puterea, să fac şi ce mi se va întâmpla dacă nu îndeplinesc acest lucru?" Observaţi că este o reflexie în oglindă a întrebării puse acasă sau în clasă când copiilor li se promit recompense dacă sunt buni: „Ce-şi doresc ei să fac şi ce voi primi în schimb?" Ambele întrebări sunt legate de interesul personal şi ambele sunt foarte diferite de ceea ce am dori noi să se întrebe ei: „Ce fel de persoană aş vrea să fiu?"

Nu-i de mirare că un grup de cercetători, descoperind că pedepsirea copiilor împiedică dezvoltarea lor morală, au folosit această descoperire subliniind că pedepsele „îl direcţionează pe copil spre consecinţele pe care le are comportamentul său asupra lui însuşi".[12] Cu cât ne concentrăm mai mult asupra unor consecinţe punitive, incluzând *time-out*, sau asupra recompenselor, incluzând laudele, cu atât mai puţin copiii vor lua în calcul modul în care acţiunile lor îi

afectează pe alţii. (Este posibil însă să analizeze costurile şi beneficiile, şi anume să cântărească riscul de a fi prins şi pedepsit din nou versus plăcerea de a face lucrul respectiv pe care nu ar trebui să-l facă.)

Aceste răspunsuri – calcularea riscurilor, găsirea unor soluţii pentru a nu fi prins, minciuna pentru a se proteja – au sens pentru copil. Sunt perfect raţionale. Ele nu sunt însă morale, datorită faptului că pedeapsa – de *toate* tipurile, prin însăşi natura ei – împiedică gândirea etică. Astfel, când susţinătorii disciplinei tradiţionale insistă că, atunci când copiii vor fi în „lumea reală", vor trebui să facă faţă consecinţelor propriilor acţiuni, întrebarea ar fi: Care adult din lumea reală este descurajat să aibă un comportament imoral doar atunci când el însuşi va plăti preţul (dacă este prins)? Răspunsul nostru ar fi: Acel adult despre care cei mai mulţi dintre noi sperăm să nu fie copilul nostru de azi în devenire.

***

Ceea ce am vrut eu să demonstrez are valoare practică. După orice criteriu logic, pedeapsa pur şi simplu nu funcţionează foarte bine şi nu este realist să sperăm că mai multă pedeapsă (sau de natură diferită) va schimba lucrurile. Cum să le răspundem în schimb părinţilor care susţin că explicaţiile, argumentările, empatia şi alte soluţii nu au decât un impact restrâns şi de aceea ei cred că este nevoie să fie mai eficienţi în ceea ce le spun copiilor şi „să le atragă atenţia" prin impunerea unor consecinţe?

În primul rând, observaţi că această afirmaţie se bazează pe premisa că, fără adăugarea unor mecanisme de constrângere, copiii le vor ignora pe cele mai importante persoane din lumea lor. Este greu de crezut. Este adevărat, uneori copiii ignoră anumite lucruri spuse de noi, demonstrând cât de selectivi pot fi în ceea ce aleg să audă, atunci când îi chemăm la cină sau le spunem să facă curat, dar nu înseamnă că sunt orbi şi surzi la cuvintele şi acţiunile noastre. Dimpotrivă, chiar şi cuvintele celui mai atent părinte – sau mai bine zis, *mai ales* ale lui – au o greutate nemaipomenită, tocmai pentru că sunt spuse de părinte.

Poate cineva totuşi să susţină că ameninţările şi pedepsele solicită atenţia copiilor într-un mod diferit? Este adevărat, dar felul în care are loc acest lucru este foarte neproductiv. Aceleaşi caracteristici ale pedepselor care le fac imposibil de ignorat asigură totodată valenţa negativă pe care o au. Atenţia copiilor este în acest caz atrasă de

durere, pe lângă faptul că o persoană de care ei depind a cauzat-o. Având în vedere acest lucru, sunt slabe şanse să avem rezultatele dorite.

Unii părinţi argumentează întru folosirea pedepselor, insistând că ei îşi iubesc cu adevărat copiii. Este fără îndoială adevărat. Se creează însă o situaţie foarte derutantă pentru copii. Este foarte dificil pentru ei să înţeleagă cum cineva care în mod evident ţine la ei îi face totodată să sufere din când în când. Se creează ideea denaturată, pe care copiii o poartă cu sine toată viaţa, că a cauza durere oamenilor face parte din iubirea pentru ei. Altfel spus, pot concluziona că iubirea este condiţionată, că durează doar cât timp oamenii fac ce vrem noi.

Un alt argument este că pedepsele nu sunt distructive atât timp cât sunt aplicate cu un motiv serios şi acesta este explicat copilului. Adevărul este că *explicaţiile nu minimalizează efectele negative ale pedepselor, după cum nici pedepsele nu minimalizează efectele bune ale explicaţiilor.*[13] Să presupunem că îi explicaţi copilului ceva şi încercaţi să-l faceţi să se concentreze pe modul în care altcineva se simte ca urmare a acţiunilor lui. Îi spuneţi: „Annie, atunci când ai smuls jucăria din mâinile lui Jeffrey, l-ai supărat pentru că nu s-a mai putut juca cu ea". Dar dacă, de obicei, o pedepsiţi pentru anumite abateri? Beneficiile explicaţiilor voastre pot foarte bine să nu mai aibă niciun efect. Dacă Annie ştie, din proprie experienţă, că o veţi trimite la colţ sau îi veţi face ceva neplăcut, ea nu se gândeşte la Jeffrey. Ea este îngrijorată cum o va afecta pe ea însăşi. Cu cât este ea mai îngrijorată de pedeapsă, cu atât sunt mai slabe şansele să tragă învăţăminte etice.

Dacă puneţi laolaltă informaţiile din acest capitol cu discuţia din Capitolul 2, se detaşează un tipar important. Ceea ce eu am descris drept abordarea „a face ceva cuiva", care include parentingul condiţionat, se încadrează într-un continuum care arată aşa:

<---------->
pedeapsă corporală dură | bătăi minore | alte pedepse | recompense verbale | recompense concrete

Nu vreau spun că a bate un copil și a-i zice „Bravo!" sunt egale din punct de vedere moral. Sunt însă relaționate din punct de vedere conceptual. Sunt îngrijorat în legătură cu *toate* tehnicile enumerate și cu presupunerile care fac legătura între ele. Din experiența mea, părinții nu înclină foarte mult să exploreze alternativa „a lucra împreună", cât timp ei consideră că este de-ajuns să aleagă una dintre variantele „a face ceva cuiva" din partea dreaptă a diagramei. De aceea am subliniat atât de mult importanța respingerii modelului în întregime.

De fapt, eu pun totodată la îndoială ideea potrivit căreia „cu cât sunt mai multe metode, cu atât e mai bine". Există tendința de a se respinge argumentele care susțin că o anumită abordare de parenting nu este bună și trebuie înlocuită cu o alta. „De ce să nu le îmbini?" întreabă unii. „Nu e necesar să arunci totul. Poți folosi ce funcționează!"

În primul rând, ar trebui să ne punem din nou întrebarea: „Să funcționeze în ce scop și cu ce repercusiuni?" Adevărata problemă este că diferite strategii au scopuri diametral opuse. Una poate anula efectele pozitive ale alteia. Astfel, consecințele pedepselor pot submina efectele unei abordări adecvate de parenting, dacă cele două sunt combinate.[14]

Poate că vă amintiți zicala populară, confirmată de generații de fermieri și vânzători de legume-fructe, care zice că un măr putrezit poate strica un butoi întreg cu mere bune. Ar fi forțat să comparăm un soi de etilenă psihologică eliberată de disciplina tradițională cu gazul eliberat de fructul stricat. Se pare însă că, în căutările noastre pentru rezultatul optim, ar trebui să abandonăm anumite practici, și nu să îndesăm peste ele altele, mai bune. Trebuie să eliminăm elementele rele, precum pedeapsa și recompensa, astfel încât cele bune să poată să funcționeze.[15]

Capitolul 5

ÎMPINŞI CĂTRE SUCCES

Deşi nu se ştie acest lucru, cuvântul „stres", atunci când este folosit pentru a descrie starea emoţională a unei persoane, reprezintă de fapt o metaforă. La origine, termenul era folosit în medii restrânse, în studiile ştiinţifice despre metale şi alte materiale. Se referea la „modificarea sau deformarea" (citez din dicţionarul meu) care rezultă în urma presiunii excesive. O bară de oţel este capabilă să tolereze un anumit stres, înainte de a se frânge.

Figurativ vorbind, ce anume creează o presiune comparabilă în cazul copiilor? Ce se întâmplă când ei „se frâng"?

Odată ce vârsta copilului este formată din două cifre, mizele din jocul disciplinării sunt mai mari. Adolescenţii pot să intre în belele mai mari, şi, atunci când ei se răzvrătesc, nedorind să fie controlaţi (ceea ce este de înţeles), părinţii sunt adesea tentaţi să recurgă la reguli şi mai dure şi la pedepse şi mai severe. Dar copiii mai mari pot să fie stresaţi şi din alte motive. Ei primesc tot mai mult mesajul că trebuie să fie nu numai supuşi, dar şi să aibă succes, nu numai să fie buni, dar şi să reuşească.

În ultimele decenii, specialişti în sănătate mentală şi alţi autori au avertizat că acum copiii sunt forţaţi să dea zor, sunt puşi sub presiune şi supraîncărcaţi. Un studiu publicat în 2002 a descoperit rate ridicate în ceea ce priveşte consumul de alcool (mai ales în cazul băieţilor) şi depresia (mai ales în cazul fetelor), la grupul de copii de 11-12 ani, din zonele suburbane. Cercetătorii au identificat originile acestor tendinţe şi le-au pus pe seama faptului că aceşti copii erau supuşi unei presiuni de a intra la cele mai bune facultăţi.

Mai mult, copiii de clasa a VII-a care au declarat că părinţii lor puneau mare accent pe performanţe şcolare erau mai susceptibili să manifeste semne de stres şi „perfecţionism neadaptabil". Aceste probleme erau mai puţin întâlnite la colegii lor ai căror părinţi erau preocupaţi mai degrabă de *starea de bine* a copilului decât de *realizările* sale.[1] Observaţi că aceste scopuri nu numai că sunt diferite, dar uneori ele trag în direcţii opuse. După cum se plângea psihologul Erich Fromm: „Puţini părinţi au curajul şi libertatea de a le păsa mai mult de fericirea copiilor lor decât de succesul acestora".[2]

În cazuri extreme, presiunea în vederea succesului poate atinge un punct culminant, astfel încât prezentul trăit de copil este sacrificat pentru viitor. Activităţi care ar putea aduce sens şi bucurie pentru copil sunt sacrificate în efortul constant de a-l pregăti pentru Harvard (de aceea am început să mă refer la acest proces drept „Operaţiunea H"). Ţelul acestor părinţi nu este niciodată uitat, ei chibzuiesc fiecare pas al copilului la şcoală sau chiar după şcoală şi îl compară cu etalonul fixat, analizând cum ar putea respectivul pas să contribuie la gloria viitoare. Ei cresc copii drept CV-uri vii, şi odată ce ajung la liceu, copiii au învăţat să se înscrie la activităţi numai pentru a impresiona comisiile de admitere din facultăţi, ignorând (sau pierzând din vedere) ceea ce este interesant pentru ei aici şi acum. Elevii au căpătat obiceiul de a-i întreba pe profesori: „Am nevoie să ştiu asta?" – în loc de „Ce înseamnă acest lucru?" –, pe măsură ce se înscriu cu îndârjire pe traiectoria îmbunătăţirii mediei notelor sau a câştigării de noi puncte pentru examenul de admitere.

Astfel de presiuni spre performanţă sunt comune pentru multe familii, acolo unde copiii sunt bine-crescuţi şi nu le dau bătăi de cap părinţilor şi profesorilor. În special părinţii de succes (mă refer la succes financiar, nu neapărat persoane care sunt de succes în rolul de părinţi) pot avea pretenţii mari, şi de cele mai multe ori nerealiste, de la copiii lor. Cercetarea axată pe copiii de 11-12 ani sub numele provocator „Privilegiaţi, dar sub presiune? Studiu asupra copiilor înstăriţi" şi unul dintre autorii săi au arătat că adolescenţii relativ bogaţi înregistrează rate mai mari ale consumului de substanţe şi ale anxietăţii decât adolescenţii din mediile mai sărace, din centrul oraşului.[3]

Aceasta este o concluzie care merită menţionată părinţilor de adolescenţi din mediile suburbane (şi părinţilor viitorilor adolescenţi). În acelaşi timp, unele dintre detaliile prezentate în cărţi, care avertizează în legătură cu efectele presiunii exercitate asupra copiilor pentru a avea succes, pot fi mai puţin relevante pentru alte medii din lume, altele decât comitatele Fairfield, Westchester, Marin (comitate americane cu unele dintre cele mai mari venituri pe cap de locuitor - n.tr.). Nu toţi copiii au programe de activităţi după şcoală care ar epuiza şi pe un director executiv, sau, dacă au, este în legătură cu nevoia lor de găsire a unei slujbe atunci când vor îndeplini condiţiile de vârstă. Unele familii sunt mai îngrijorate de plata ratei la maşină decât de cum să îşi conducă maşina lor luxoasă de la o lecţie de muzică la sala de gimnastică. Şi, dacă există părinţi care practic joacă rol de consultanţi cu normă întreagă pentru carierele copiilor lor,

să nu uităm că, în alte părţi ale oraşelor, alţi părinţi pot numai să-şi imagineze cum este să ai la dispoziţie venitul (şi timpul) pentru a greşi pe această direcţie.

Pe scurt, natura presiunilor trăite de copii tinde să varieze în funcţie de pătura socială. Acest lucru nu înseamnă că numai copiii bogaţi se simt presaţi. Părinţii din clasa de mijloc pot să fie şi ei hotărâţi să le ofere copiilor lor oportunităţi pe care ei înşişi nu le-au avut niciodată şi pot fi şi mai hotărâţi să se asigure că propriii copii profită din plin de acele oportunităţi. Acest tip de stres nu este întocmai similar celui resimţit de un copil ai cărui părinţi insistă să-i plătească un meditator, doar din principiu. Dar este tot stres.

Efectele stresului sunt şi mai nocive dacă se pune o presiune asupra copiilor (indiferent de venit şi de provenienţă etnică) nu numai să aibă succes, ci să aibă mai mult succes decât alţii. Aceşti copii ajung să-i considere pe toţi din preajma lor drept obstacole potenţiale în calea propriului succes. Rezultatul este că ei se înstrăinează şi manifestă sentimente de agresivitate, invidie (faţă de câştigători) şi dispreţ (faţă de învinşi). Stima lor de sine suferă şi ea, alături de relaţiile din viaţa acestor copii. În definitiv, dacă sentimentul propriei competenţe depinde de victoria asupra altora, cel mai bun lucru care se poate întâmpla este că aceşti copii pot primi asigurări şi confirmări, dar numai uneori. Se ştie că nu toată lumea poate câştiga.

În anii '80, un grup de psihologi a făcut cercetări asupra unui grup de peste 800 de elevi de liceu şi au descoperit că cei care deveniseră competitivi „aveau o însuşire comună, şi anume o dependenţă mare de evaluare, o evaluare a performanţei, a propriei valori". În traducere, modul în care se vedeau ei pe sine înşişi depindea de cât de bine se descurcau cu anumite sarcini şi de ce anume credeau alţi oameni despre ei.[4] Competiţia face ca stima de sine să fie condiţionată şi scăzută, afectând pe învingători şi învinşi deopotrivă. Mai mult, efectul nu este limitat la competiţia „exagerată". Se pare că, oricând copiii sunt în competiţie unul cu altul, astfel încât victoria unuia să însemne înfrângerea celorlalţi, există şi un preţ psihologic care se plăteşte.

Toate acestea ne deschid mai bine ochii asupra avertizărilor legate de faptul că facem prea mult pentru copiii noştri, cocoloşindu-i şi implicându-ne prea mult în vieţilor lor. După mine, întrebarea reală ar fi însă nu una legată de cât facem pentru copii, ci *de ce* facem. Firesţe, este de dorit să ne liniştim puţin dacă ne-a luat valul şi-i impulsionăm pe copii să realizeze tot mai mult, sau, mai rău, dacă încercăm să-i poziţionăm drept superiori altora. Acest lucru nu în-

seamnă că nu trebuie să mai fim părinţi. Înseamnă că ar trebui să fim părinţi mai buni, axându-ne, de exemplu, mai mult pe încurajare şi mai puţin pe control. (Voi spune mai mult despre cum să facem acest lucru începând cu Capitolul 7 şi până la Capitolul 10.)

Decât să ne întrebăm dacă facem prea multe pentru copiii noştri, poate fi util (deşi poate şi mai neliniştitor) să ne întrebăm *pentru cine* facem acele lucruri de fapt. La prima vedere, se pare că părinţii care-i împing de la spate pe copii sunt vinovaţi doar pentru că pun fericirea copiilor lor înaintea propriei fericiri, după cum spune o cartea recentă despre „rolul de hiper-părinte". Priviţi însă mai atent: în unele cazuri are loc ceea ce se numeşte „sub soarele gloriei altora". Termenul se referă de obicei la mândria şi exultarea resimţită de fanii sportivi atunci când echipa lor câştigă, dar pare totodată o descriere bună pentru părinţii care extrag un sentiment indirect de răzbunare din succesul copiilor lor. Sunt genul de părinţi care reuşesc să te anunţe, în primele minute de când i-ai cunoscut, că propriul copil este în programul pentru copii dotaţi sau că a reuşit să ajungă în echipa naţională de tenis sau că a intrat la Universitatea Stanford, printre primii evident. (Obişnuiam să parodiez această poziţie anunţându-mi prietenii că sunt extrem de îngrijorat că fiica mea încă îşi mişcă buzele când citeşte, chiar dacă are deja doi ani.)

Evident că nu este nimic greşit în a fi mândru de propriii tăi copii. Dar atunci când lăudăroşenia este excesivă – este prea intensă, prea frecventă sau începe prea devreme –, este posibil ca identitatea părintelui să fie prea dependentă de performanţele copilului. Acest lucru este cu atât mai adevărat, cu cât laudele sună, ei bine, mai mult triumfaliste decât iubitoare. Au o nuanţă de competiţie în ele, ideea nu foarte subtil exprimată fiind că respectivul copil nu numai că este deştept, dar este mai deştept decât orice alt copil. (Este similar cu acele abţibilduri de parbriz pe care le vezi peste tot: „Copilul meu este student emerit la cutare universitate"; cu subtitlul subînţeles: „Iar al tău nu".)[5]

Ascultându-i pe respectivii părinţi, începi să bănuieşti că aceste succese nu au venit de la sine, ci au fost induse de o mamă sau un tată care se agită prea mult, care fac presiuni şi care manifestă o dragoste nu atât prea intensă, cât prea condiţionată. Nu te poţi abţine să nu te întrebi dacă şi copiii lor cred că ar fi iubiţi, chiar şi dacă ar înceta să fie aşa impresionanţi. Ecuaţia inconştientă „Copilul meu este un succes, prin urmare, şi eu sunt" – sau poate chiar „Copilul meu este un succes şi mie mi se datorează acest lucru" – este legată în mod

direct de tactici precum utilizarea selectivă a recompensării afective, din care copiii trag concluzia că trebuie să se poarte bine pentru a primi îmbrăţişări şi zâmbete şi că părinţii lor nu sunt mândri de ei pentru ceea ce sunt, ci doar pentru ceea ce fac.

Când eram eu copil, unii părinţi încercau să-şi ducă copiii la grădiniţă cu un an mai devreme sau, mai încolo, rezolvau să sară peste o clasă, astfel încât copilul lor să se plaseze cât mai în faţă pe drumul pe care... alergau ei în cursă. În zilele noastre, părinţii de acelaşi tip fac mare caz în a *aştepta* un an înainte de a înscrie copilul la şcoală, astfel încât acesta să fie mai mare – şi, se presupune, mai capabil – decât colegii de clasă. (Această practică este cunoscută drept *redshirting* – alt termen care este împrumutat din sporturi competitive.) (Termenul este preluat din practica sportivă din S.U.A. de a amâna participarea unui atlet în competiţii, cu scopul prelungirii perioadei lui de eligibilitate. În această perioadă, atletul poartă un tricou roşu, de unde a derivat şi numele practicii – n.tr.) Schimbarea de o sută optzeci de grade în strategie este aproape comică, iar întrebarea reală în fiecare caz este dacă decizia se ia pe baza a ceea ce este mai bine pentru copil.[6] Din nou, nu numai că trebuie să ne întrebăm dacă nu cumva părintele este mult prea implicat, ci şi ce formă ia această implicare şi ce o motivează.

La şcoală

Atunci când sunteţi cu adevărat concentrat pe ce este în beneficiul propriului copil – şi dispus să puneţi la îndoială cunoştinţele convenţionale –, puteţi sfârşi prin a da peste cap unele cunoscute presupuneri despre natura succesului. De exemplu, notele. Chiar şi mulţi părinţi respectabili şi atenţi au acceptat, fiind de bună-credinţă, că este un semn bun atunci când copiii iau note bune. În consecinţă, sunt încântaţi că se întâmplă asta. Chiar şi înainte de a analiza metodele prin care părinţii îi determină pe copii să atingă un ţel, vreau să avertizez asupra întregii idei de notare.

Îngrijorările mele se bazează pe faptul că există diferite tipuri de motivare, care nu sunt de dorit în egală măsură (vezi subcapitolul *Neajunsurile recompenselor*, de la Capitolul 2). Există o diferenţă enormă între un elev al cărui obiectiv este să obţină o notă bună şi unul al cărui obiectiv este să rezolve o problemă sau să înţeleagă o poveste. Mai mult, cercetările demonstrează că atunci când copiii

sunt încurajaţi să se concentreze pe obţinerea unor note cât mai bune la şcoală, de obicei se întâmplă trei lucruri: îşi pierd interesul în procesul de învăţare; încearcă să evite sarcini care sunt mai provocatoare; nu gândesc atât de adânc şi în mod critic.[7] Să le explorăm pe fiecare în parte:

1. După cum copiii care sunt răsplătiţi pentru generozitatea lor ajung să fie mai puţin generoşi, în acelaşi mod, elevii care obţin note de 10 – sau, mai bine zis, elevii al căror scop este de a obţine note de 10 – devin mai puţin interesaţi de ceea ce învaţă. Acest lucru nu se întâmplă în cazul fiecărui copil; unii par să aibă o imunitate naturală faţă de efectele distructive ale notelor. Riscul este însă foarte mare pentru majoritatea copiilor. Din cunoştinţele mele, fiecare studiu care a cercetat această problemă a descoperit că elevilor cărora li s-a spus că o temă va fi notată au fost mai puţin încântaţi de munca la acea temă – şi mai puţin înclinaţi să revină la ea în timpul lor liber –, în comparaţie cu elevii care fac aceeaşi temă, dar fără să li se spună de notare. Chiar şi o poveste extraordinară sau un proiect ştiinţific interesant pot deveni mai puţin atrăgătoare când sunt interpretate drept ceva prin care trebuie să treci pentru a smulge un 10. Cu cât un copil se gândeşte mai mult la note, cu atât curiozitatea lui firească în legătură cu lumea se va evapora.

2. Notele îi determină pe elevi să aleagă cea mai uşoară temă, atunci când li se dă posibilitatea. Dacă li se spune că ceea ce fac „contează" pentru notă, atunci ei vor evita să riște inutil. Copiilor nu le trebuie mult să realizeze că alegerea unor sarcini mai uşoare este calea cea mai sigură spre rezultate mai bune. Vor alege o carte mai scurtă, un eseu pe teme cunoscute, pentru a minimiza riscul de a nu se descurca. Acest lucru nu înseamnă că sunt „nemotivaţi" sau că sunt leneşi. Înseamnă că gândesc logic. Ei răspund în acest fel adulţilor care, prin faptul că le spun că scopul este obţinerea unei note bune, transmit mesajul că *succesul este mai important decât învăţatul*. Un studiu a descoperit că acei părinţi care puneau preţ pe succes mai mult decât pe alte scopuri doreau ca propriii copii să aleagă proiecte „care presupun un minim de luptă şi au şanse mari de succes", mai degrabă

decât proiecte „unde învaţă multe lucruri noi, dar fac şi greşeli multe".[6] La polul opus, atunci când părinţii subliniază că învăţatul (şi plăcerea conexă) este mai important decât calitatea produsului final, copiii sunt mai înclinaţi să se autodepăşească, să abordeze activităţi interesante şi noi, chiar dacă nu ştiu cât de bine se vor descurca.

3. Misiunea notelor mari îi face pe elevi să gândească superficial. Ei pot să citească pe diagonală cărţi pentru a găsi ce „trebuie să ştie", făcând acele lucruri care sunt cerute din partea lor şi nimic mai mult. Pot chiar să inventeze şmecherii pentru a se descurca în cadrul unui examen. Pot chiar să copieze. Copiii care sunt buni să joace această carte vor trece testul, vor lua 10 şi-i vor mulţumi pe părinţi. Îşi vor aminti însă ce au fost învăţaţi? Vin ei oare cu moduri noi şi inedite în rezolvarea problemelor? Pun întrebări bine gândite în legătură cu ce a spus profesorul sau se gândesc critic în legătură cu ce este în carte? Fac conexiuni între diverse idei şi privesc un subiect din unghiuri diferite? Poate că uneori o fac, dar cercetările arată că aceste lucruri se întâmplă rar, deoarece scopul copilului nu este să înţeleagă, ci să obţină 10 pe linie. Titlul unui articol ştiinţific despre recompense în general este o descriere potrivită pentru note, în particular: „Inamicii explorării".

Pentru a rezuma, cu cât ne dorim mai mult din partea copiilor noştri: (1) să înveţe continuu de-a lungul vieţii, încântaţi cu adevărat de cuvinte, cifre şi idei; (2) să evite a fi dependenţi de ce este uşor şi sigur; (3) să devină gânditori sofisticaţi; cu atât ar trebui să facem orice ne stă în putinţă pentru a-i ajuta să uite de note. Mai mult, ne-am dori să-i încurajăm pe profesori şi pe directorii de şcoli să minimalizeze (sau chiar să elimine) notele. Lucrând cu dascăli de pe tot cuprinsul ţării, pot să vă spun că multe dintre şcolile care sunt cu adevărat dedicate învăţatului de calitate – şi axate pe ideea că elevii nu trebuie să-şi piardă *iubirea* lor naturală pentru învăţat – acordă importanţă evitării folosirii notelor şi calificativelor. Ele găsesc metode mai informative şi mai puţin distructive, cum ar fi scrierea unor rapoarte sau dialogul personal, pentru a-i informa pe părinţi cum se descurcă copiii lor şi unde ar avea nevoie de ajutor. Şi nu, aceşti elevi nu întâmpină nicio dificultate la admiterea în facultate, ca urmare a lipsei notelor.

Evident că aceste şcoli sunt încă în minoritate. Majoritatea şcolilor continuă să se bazeze pe tradiţionalele fişe de evaluare şi este de înţeles că părinţii se simt mulţumiţi de fişele bune şi îngrijoraţi de cele rele. Suntem purtaţi de val. Ne dorim note bune de la copiii noştri deoarece acesta pare cel mai bun indicator al succesului şcolar şi totodată pentru că puţini dintre noi sunt la curent cu efectele distructive ale notelor – sau alternativele la ele. Mai mult, şi *noi* am fost evaluaţi prin note atunci când eram la şcoală. Tocmai din această cauză este şi mai important să înţelegem daunele posibile ale unei practici pe care am luat-o de bună şi să realizăm că întrebarea importantă nu este ce note iau copiii noştri, ci dacă ei au ajuns să considere notele ca fiind mai importante decât învăţatul.

Notele în sine sunt problematice. Atunci însă când ne forţăm copiii să ia note mai bune – de fapt, adoptând un ţel greşit şi unindu-l cu o metodă greşită –, daunele sunt duble.

Dovezile sunt destul de clare că, în general, prea mult control poate avea un impact negativ nu numai asupra sănătăţii mentale a copiilor, dar şi asupra performanţei lor şcolare. Într-o ierarhie a performanţelor şcolare, copiii au şanse mai mici de succes, dacă părinţii lor nu le dau ocazia să ia decizii sau să se simtă autonomi.[9] Este totodată evident că prea mult control parental în ceea ce priveşte *temele de la şcoală* este potenţial nociv. Această concluzie a reieşit după un studiu care a demonstrat că, atunci când părinţii tind să deţină controlul când îi ajută pe copii la teme, copiii învaţă mai puţin.

Trebuie să adaug că acel control parental care este *legat în mod specific de note* este şi el nociv. Unii părinţi promit copiilor orice, de la bomboane la bani şi la maşini, dacă aceştia aduc acasă o fişă de evaluare bună. (Din moment ce notele sunt destinate să funcţioneze drept motivatori externi, este ca şi cum s-ar oferi recompensă la recompensă.) Unii părinţi folosesc controlul punitiv, ameninţându-şi copiii cu diferite lucruri neplăcute, dacă nu aduc rezultate bune de la şcoală. Două studii diferite au demonstrat că, în cel mai bun caz, aceste tactici nu ajută, iar în cel mai rău caz, adâncesc problema. Mai precis, copiii care au fost recompensaţi pentru note bune sau cărora li s-au aplicat pedepse pentru note proaste au devenit mai puţin interesaţi de învăţat şi nu s-au mai descurcat la fel de bine la şcoală în anii următori, ca o consecinţă directă a acestor intervenţii parentale. De fapt, cu cât performanţa copilului era obiectul principal de preocupare pentru părinte, cu atât era aceasta mai scăzută.[10]

Acest paradox este foarte asemănător cu modul în care tehnicile de disciplinare de tipul „mână de fier" îi pot determina pe copii să nu facă ce li se spune. În ambele situații, suntem martorii unui fenomen în care controlul are un efect nedorit. În cazul notelor, cercetările au confirmat un lucru pe care mulți dintre noi l-am văzut. Presăm puternic copiii – să zicem să-și facă tema – și deseori ei încearcă să-și recupereze autonomia fie răzvrătindu-se fățiș, fie printr-o rezistență pasivă: uită, se plâng, amână să studieze și își găsesc alte lucruri de făcut. Cu cât le țineți prelegeri despre importanța unor note bune sau cu cât vă bazați pe sistemul recompensă și pedeapsă, în scopul obținerii unor note bune, cu atât lor le displace mai tare că sunt controlați, iar notele lor scad.

Îngrijorător în acest caz nu este că notele ar putea fi mai proaste. În definitiv, am susținut până acum faptul că notele în sine nu sunt importante. Ceea ce trebuie să ne îngrijoreze mai degrabă este posibilitatea ca acești copiii să răspundă presiunii de a fi mai buni la școală depunând un efort mai slab, învățând de fapt mai puțin. Nu mai contează fișele de evaluare, căci, dacă îi forțăm prea tare pe copii, ei pot ajunge să gândească mai puțin.

Bineînțeles că există și posibilitatea ca aceste constrângeri să dea rezultate, ca atunci când tragem de hățuri, copiii chiar să se pună cu burta pe carte și să vină acasă cu acele note pe care noi le dorim. Poate chiar reușim să-i facem să intre la facultatea aleasă de noi, scuze!, de ei. Dar ca și în cazul disciplinării, aceste victorii sunt de obicei plătite scump. Ce consecințe a avut intervenția noastră în modul în care copiii se percep pe sine și pe noi? Ce efecte are stresul asupra sănătății lor emoționale? Ce s-a întâmplat cu *interesul* lor de a citi și a gândi? Dacă notele însele pot să facă din învățat o corvoadă, imaginați-vă cum acest efect este mărit prin adăugarea presiunii parentale de a îmbunătăți acele note.

„Nu aud părinți discutând despre cum să găsească modalități de a-i ajuta pe copii să îndrăgească cititul", spunea un profesor din New York, „îi aud discutând cum au reușit ei să-i facă pe copii să citească de la o vârstă cât mai fragedă".[11] Aceste priorități inversate au consecințe care sunt atât predictibile, cât și de durată. De exemplu, un prieten de-al meu, care este consultant al studenților în Florida, mi-a povestit odată despre un client al lui, elev de liceu, care figura în lista de onoare a liceului și avea note strălucite. Rămânea numai să scrie un eseu impresionant pentru admiterea la facultate, care ar fi finalizat *tranzacția*. „Ce-ar fi să începem să discutăm despre câteva

cărți care te-au influențat", a sugerat consultantul. „Spune-mi o carte pe care ai citit-o din plăcere, nu pentru că îți era teamă." A urmat o tăcere dureroasă. Nu existau cărți care să se înscrie în categoria asta, conceptul de a citi din plăcere era necunoscut acestui elev eminent. Am relatat această poveste în cadrul prelegerilor mele părinților și profesorilor și am văzut cum dădeau din cap. În multe locuri, asemenea elevi reprezintă majoritatea, nu excepția. De ce ar dori să citească ceva care nu era cerut la școală? Nu se dă notă? Nu se dă lucrare din așa ceva? Atunci nu are sens.

Ironia face ca unii părinți să fie încântați să nu se mai vadă nevoiți să stea pe capul copiilor lor, îmboldindu-i, impulsionându-i, forțându-i să facă mai mult. La un moment dat, copiii interiorizează aceste presiuni și preiau biciul în propriile mâini, ca să zicem așa. Simt că este ceva în neregulă cu ei atunci când nu au succes. Motivația de a studia și a obține rezultate este acum *internă*, dar în mod clar nu este *intrinsecă*. Ei merg singuri pe acest drum, dar nu-l simt ca pe un drum ales și nici nu simt vreo plăcere. Trebuie să ne fie teamă și să ne străduim să prevenim acest tip de interiorizare. În definitiv, curiozitatea care animă copiii mici nu dispare așa ca dinții de lapte, ci este sugrumată de anumite lucruri care se întâmplă – și care nu trebuie să se întâmple – în familii și la școală.

Concluzia: notarea este nocivă și folosirea unor tehnici de control pentru a-i determina pe copii să obțină note mari este și mai nocivă. Cel mai rău lucru care se poate întâmpla este însă atunci când acele tehnici de control se alipesc parentingului condiționat. Unii părinți nu oferă bani pentru 10 pe linie, în schimb, își răsplătesc copiii prin afecțiune și acceptare. De fapt folosesc iubirea drept o pârghie ca să-i determine pe copii să aibă succes – până într-atât încât copiii ajung să simtă că sentimentele pozitive ale părinților lor pentru ei cresc și descresc odată cu media notelor.

Situația este de rău augur, mai ales atunci când iubirea pare că este „condiționată de atingerea unor standarde foarte înalte și deseori nerealiste", după cum a descris-o un cercetător. Atunci când copiii cred că trebuie să facă lucruri extraordinare pentru ca părinții lor să fie mândri de ei, acceptarea lor de sine devine la fel de condiționată. „Unii dintre acești copii trăiesc într-o teamă constantă că își dezamăgesc părinții", afirmă Lilian Katz, expert în educația timpurie. De fapt, un studiu recent a descoperit că acei copii ai căror părinți folosesc tehnici de condiționare a iubirii tind să aibă o frică

de eşec nesănătoasă. (Este interesant că studiul sugerează şi că decizia părinţilor de a folosi aceste tehnici poate fi legată de propria lor frică de eşec.)[12]

Dincolo de prejudiciile psihologice, acest tipar este şi contraproductiv, subminând (din nou) exact ceea ce părinţii sperau să susţină. De exemplu, unii copii se sabotează pe ei înşişi: ei încetează să mai facă un efort, oferindu-şi o scuză la lipsa de succes. În acest mod, ei continuă să creadă că sunt deştepţi. Îşi spun că dacă *ar fi învăţat*, s-ar fi descurcat de minune. Cu cât este mai vulnerabil sentimentul lor de valoare personală, cu atât este mai tentant să îl protejeze renunţând. Altfel spus, sabotându-şi activităţile, ei măresc şansa de eşec, dar fac acest lucru pentru a evita gândul că sunt nişte rataţi şi, prin urmare, nevrednici de iubire.

La „joacă"

În unele familii, succesul ţine mai mult de performanţele sportive decât de cele academice. Presiunea de a avea acel succes – împreună cu costurile pe care le presupune – nu este foarte diferită. Wendy Grolnick, a cărei cercetare asupra controlului parental am descris-o deja, a rămas uimită nu numai de rezultatele cercetărilor sale ştiinţifice, dar şi de ceea ce vedea în jurul ei. Povesteşte, de exemplu, cum, discutând cu mama unui băieţel de la lecţiile de înot, a observat folosirea pluralului de către aceasta: „Am decis că vom înota anul ăsta", deşi era evident că nu era vorba despre ea însăşi. Aproape în acelaşi timp, băiatul a ieşit din apă şi a venit la ea, evident supărat, spunând că s-a săturat să se tot întreacă. Mama a făcut un efort vizibil pentru a-şi păstra calmul, s-a uitat împrejur pentru a vedea dacă ascultă cineva şi l-a informat pe băiat că va continua să înoate, indiferent dacă îi place sau nu. Atunci când băiatul a protestat, ea a spus: „Dacă nu înoţi azi, s-a terminat. N-o să-mi mai faci una ca asta". Copilul a început să suspine jalnic.[13]

Oricine a petrecut un timp pe terenul de fotbal sau pe ringul de hochei are poveşti similare despre comportamente îngrozitoare ale părinţilor. Mame şi taţi care ţipă la arbitri, la antrenori, la echipele adverse, chiar şi la propriii copii sunt peste tot se pare. Problema s-a răspândit foarte mult. Sunt de amintit şi părinţii care folosesc o abordare mai subtilă, aceia care se străduiesc să sublinieze că victoria nu contează atât de mult. Ei se feresc de comportamentul altor pă-

rinți abuzivi, și totuși accentuează în fața copiilor că se așteaptă de la aceștia să participe la competițiile sportive... și să și câștige.

În urma prelegerilor mele, au fost părinți care m-au căutat pentru a sublinia că „noi doar îi cerem lui Zach să dea tot ce-i mai bun din el". Prima mea reacție a fost să fac precizarea că între a da tot ce-i mai bun și a te distra pur și simplu este o mare diferență. A doua reacție a fost să spun că Zach știe foarte bine ce se ascunde sub aceste asigurări liniștitoare. Vreau să întreb: „Atunci când Zach vine acasă și zice că a dat tot ce-a fost mai bun din el, reacționați în același mod ca atunci când vine acasă cu un trofeu? Dacă nu, atunci el și-a dat probabil seama că atenția și entuziasmul dumneavoastră depind cel puțin parțial de succesele lui sau, mai exact, dacă învinge alți copii". Nu contează dacă vorbim despre un trofeu sau un 10, despre înscrierea golului câștigător sau a figura pe panoul de onoare. Ideea este că acești copii intuiesc că trebuie să aibă succes pentru a se simți iubiți.

În cazuri extreme, găsim părinți care au nevoie ca odraslele lor să triumfe, pentru că în acest fel simt și ei că au succes. Chiar și persoanele care nu sunt așa, chiar și aceia care se mândresc că nu se lasă duși de val ar putea să-și regândească comportamentul de zi cu zi și să cântărească ce fac împotriva a ceea ce-și doresc pentru copiii lor, pe termen lung. Sunt scopurile noastre atinse, dacă ne presăm copiii să aibă succes? Dacă nu se distrează deloc și le este teamă să o spună?

Acum mulți ani am fost invitat la un talk-show cunoscut. Alături de mine era un băiat de șapte ani, numit Kyle, ai cărui părinți își dedicau majoritatea timpului și o sumă de necrezut proiectului de a-l transforma într-o stea a tenisului. Mama sa insista că este decizia lui de a juca, chiar dacă ea însăși era o vedetă a tenisului, iar lecțiile lui intensive începuseră când băiatul avea doi ani. (Mai târziu i-a scăpat despre cum l-au „băgat" în tenis, și nu în alt sport.) Ni s-a spus că exersa între două și cinci ore pe zi și ne-am uitat la o casetă cu el returnând serve și alergând pe teren. În ultimele minute ale programului, în timp ce pe ecran apărea deja scrisul, cineva din public l-a întrebat pe Kyle cum se simte când pierde. A plecat capul și a răspuns, cu o voce stinsă: „Rușinat".

Acest răspuns șoptit, constând într-un singur cuvânt, îmi revine în minte atunci când mă gândesc la consecințele presiunii exercitate de părinți asupra copiilor. Din fericire, puțini părinți merg așa departe precum părinții lui Kyle, dar rușinea pe care el o simțea atunci

când pierdea, atunci când îi dezamăgea pe oamenii care așteptau, dacă nu cumva pretindeau rezultate de la el, este cunoscută multor copii din preajma noastră.

Poate o parte din problemă ține și de tenis în sine, și de alte sporturi. Așa cum sunt moduri mai bune decât notele pentru a comunica performanțele școlare ale copiilor, cred că există moduri mai potrivite pentru copii de a se distra (de a face mișcare și a deprinde abilități fizice) decât jucând jocuri în care o persoană poate avea succes numai dacă altcineva pierde.[14] Cu toate acestea, chiar și părinții care nu sunt înclinați să găsească astfel de alternative ar putea să se întrebe dacă copiii lor consideră sportul drept ceva mai aproape de muncă decât de joacă și, dacă da, de ce.

Micul motor al succesului

La începutul anilor '80, când am început ceea ce urma să fie o cercetare desfășurată pe mai mulți ani asupra consecințelor competiției, aveam câteva bănuieli despre ce s-ar putea să descopăr. Am ghicit că rezultatele vor demonstra cum competiția nu este benefică pentru sănătatea noastră psihologică sau pentru relațiile noastre. Am avut dreptate. Mă așteptam de asemenea să descopăr dovezi referitoare la ceea ce auzisem mereu ca fiind adevărat: competiția „motivează" pe mulți oameni să dea tot ce au mai bun. În consecință, *absența* competiției poate fi asociată cu niveluri scăzute ale performanței la lucru sau la școală. În schimb, ar trebui atunci să se accepte un nivel mai scăzut al excelenței pentru a avea oameni mai sănătoși și mai fericiți.

M-am înșelat amarnic. Cercetarea a demonstrat în mod covârșitor că oamenii sunt ținuți în loc de competiție, în ceea ce privește munca și învățatul. Dintr-o varietate de motive, performanța optimă la majoritatea sarcinilor nu numai că nu presupune ca oamenii să încerce să se întreacă unul cu altul, ci cere ca ei să fie liberi de o astfel de schemă. Nu există schimb. Dacă vrem rezultate, cooperarea are mai mult sens decât competiția, după cum prima noastră preocupare se referă la cum se simt oamenii cu ei înșiși și cu cei din jurul lor.

Am menționat acest lucru acum deoarece se crede că există aceleași compromisuri la parentingul necondiționat. Argumentația ar fi următoarea: dacă știm că vom fi acceptați doar când muncim din greu și avem rezultate, atunci vom înclina să facem doar acest lucru. Dimpotrivă, după cum a întrebat retoric un grup de psihologi:

„Dacă oamenii ar fi iubiţi necondiţionat în toate domeniile vieţii, ar mai fi ei orientaţi către succes?"[15]

Este o întrebare importantă şi aş dori să răspund la ea în patru moduri. În primul rând, chiar dacă acest fel de a gândi ar avea sens, probabil s-ar aplica numai adulţilor. Copiii au nevoie să fie iubiţi necondiţionat. Din nou, presupunând că este un lucru bun pentru *oricine* să se simtă acceptat doar atunci când are succes, ar fi important să ne începem viaţa cu o bază solidă, care provine din a fi acceptat fără condiţionări.

În al doilea rând, merită să se pună întrebarea: Pe ce bază se decide dacă o persoană are sau nu valoare? „A munci din greu" şi „a aduce rezultate" sunt de fapt două lucruri foarte diferite. Dacă avem pretenţia la rezultate, atunci ce facem cu persoanele care dau tot ce pot, dar care, din diferite motive – unele dintre ele nefiind în puterea lor –, nu ajung să îşi atingă ţelul. Dacă, în schimb, aprobarea noastră se bazează pe munca asiduă, problema este că aceasta nu poate fi măsurată întotdeauna. O persoană poate că s-a străduit mai mult în comparaţie cu alta care poate a lucrat un timp mai îndelungat. În final, pare prostesc să încercăm să aducem la acelaşi numitor iubirea şi acceptarea, pentru a se potrivi unui lucru atât de impalpabil ca efortul.

În al treilea rând, chiar dacă acceptarea condiţionată ar produce rezultate, ne regăsim în postura de a lua în calcul toate consecinţele ascunse, şi anume efectele mai mari, mai profunde şi de durată mai lungă pe care le are o strategie care, la o primă privire, pare că funcţionează. Chiar dacă ar exista un compromis, partea negativă a acceptării condiţionate are greutate mai mare, cu siguranţă, în comparaţie cu partea pozitivă de a bifa mai multe lucruri ca fiind făcute. Partea negativă este deranjant de evidentă, aşa cum reiese din cercetările descrise în capitolele 1, respectiv 2. De exemplu, chiar dacă acei studenţi studiau din greu, într-un efort disperat de a câştiga afecţiunea părinţilor, puţini dintre noi am zice că acest lucru merită preţul de a ajunge să-şi dispreţuiască părinţii şi să se simtă vinovaţi, nefericiţi şi lipsiţi de libertate. Dacă oamenii ar fi iubiţi necondiţionat, ar mai fi ei la fel de obsedaţi de succes? Oricine înţelege ce înseamnă a fi obsedat va răspunde: „Să sperăm că nu!"

Doar pentru că oamenii nu sunt obsedaţi de succes nu înseamnă că nu au succes. Acesta este al patrulea şi cel din urmă răspuns al meu. Ca şi în cazul competiţiei, s-a dovedit că nu există, de fapt, niciun câştig deoarece acceptarea condiţionată *nu* funcţionează de

obicei, nici pentru a se obține performanțe mai mari. În cel mai bun caz, eficiența ei se limitează la unele persoane, la unele activități, la unele circumstanțe.

Aceia care cred altceva se bazează pe câteva presupuneri greșite. În primul rând, ei consideră că oamenii care sunt crescuți să creadă că sunt competenți nu au niciun motiv să caute succes. Am auzit odată pe cineva care apăra această idee, afirmând că „este în natura umană să faci cât mai puțin". Această prejudecată este negată nu numai de câteva studii, ci de întreaga psihologie a motivației.[16] În mod normal, este greu să *oprești* oamenii fericiți și mulțumiți de la a învăța mai mult despre ei înșiși și despre lume sau de la încercarea de a face o muncă de care ei se simt mândri. Dorința de a face cât mai puțin este o aberație, un semn că ceva este în neregulă. Poate sugera că cineva se simte amenințat și de aceea a adoptat o strategie de control al daunelor sau că recompensele și pedepsele au determinat ca acea persoană să-și piardă interesul în ceea ce face sau că acea persoană consideră o anumită activitate – poate chiar pe bună dreptate – ca fiind fără sens și plictisitoare.

Să presupunem că un copil chiar „face cât mai puțin posibil" la școală. După cum am văzut, acesta poate fi un exemplu de auto-sabotare. (A fost făcut să se simtă prost, așa că încetează să mai depună vreun efort ca să se convingă că ar fi reușit *dacă ar fi încercat.*) Pot fi și cauze externe: copilul urmărește să ia o notă bună și realizează că are mai multe șanse să o obțină dacă rămâne în perimetrul lucrurilor pe care le știe deja. Un alt motiv ar putea fi că, în loc să învețe lucruri cu sens, i se cere să completeze încă o fișă de activitate sau să citească încă un capitol dintr-un manual plicticos. Fără îndoială că am putea să venim și cu alte explicații despre motivul pentru care lucrează atât de puțin copilul, și fiecare dintre aceste explicații ar ridica întrebări în legătură cu ce se întâmplă în clasa sau în familia lui. Nu există justificare pentru presupunerea că atitudinea copilului este un rezultat inevitabil al „naturii umane".

După cum am subliniat deja, copiii care sunt iubiți necondiționat se vor accepta pe ei înșiși necondiționat. Acest lucru ar trebui să ne îngrijoreze doar dacă am confunda respectul de sine pozitiv cu satisfacția arogantă legată de propria persoană. Cineva care are un nucleu de încredere în el însuși și o convingere de fond că este o persoană bună nu va fi tentat să stea degeaba și să nu facă nimic. Nu există nici urmă de dovadă că stima de sine necondiționată promovează trândăvia sau că dacă cineva își fixează standarde înalte

ar trebui să se simtă prost pentru că nu a reuşit să le atingă. Dimpotrivă, oamenii care ştiu că sunt iubiţi, indiferent de cât succes au, ajung să aibă performanţe chiar mari. Acceptarea necondiţionată îi ajută să dezvolte o încredere sănătoasă în ei înşişi, un sentiment că este în regulă să rişte şi să încerce lucruri noi. Curajul de a avea succes vine dintr-o adâncă mulţumire.

Această idee este legată de un alt set de presupuneri ale celor care apără ideea unei acceptări condiţionate. Ei par să creadă că energia anxioasă a îndoirii de sine permanente este necesară pentru ca cineva să facă ceva, ei cred că frica de eşec îi motivează pe oameni să evolueze. Din nou, îmi este greu să-mi imaginez un alt punct de vedere mai discordant cu tot ceea ce ştim despre motivaţie şi învăţare. Poate că ne *dorim* ca fiicele şi fiii noştri să se redreseze după un eşec, dar acest lucru nu înseamnă că se va şi întâmpla. Rezultatul ar fi mai degrabă că ei se vor aştepta să nu se descurce atât de bine la sarcini similare în viitor. Ceea ce poate genera o profeţie care se împlineşte pe sine: se simt incompetenţi şi chiar neajutoraţi, implicit se comportă astfel încât chiar aşa se şi întâmplă. Ei ajung să prefere activităţi mai uşoare şi să fie mai puţin interesaţi de ceea ce fac.[17] Chiar şi acei copii extraordinari care se ambiţionează şi încearcă mai mult atunci când eşuează pot face acest lucru din cauza presiunii anxioase, compulsive de a se simţi mai bine cu ei înşişi şi nu pentru că le place să înveţe. Astfel, chiar dacă reuşesc să înţeleagă ce citesc azi, pot să nu-şi *dorească* să mai citească şi mâine.

Este un adevăr foarte simplu şi evident, odată ce ne gândim la el: frica de eşec nu este egală cu adularea succesului. De fapt, prima îi stă în cale celei de-a doua. Avem deja numeroase dovezi legate de faptul că parentingul condiţionat şi stima de sine condiţionată nu sunt sănătoase. Acum mai adăugăm că sunt şi neproductive. Ele conduc la o „luptă cu emoţiile şi vindecare interioară, mai degrabă decât la rezolvarea unei anumite probleme", după cum au subliniat doi cercetători. Cu alte cuvinte, sunteţi atât de ocupat cu a face faţă implicaţiilor eşecului, încât nu mai dispuneţi de timpul şi energia necesare pentru a avea succes.

Chiar şi pe lângă această problemă practică, au remarcat aceşti cercetători, ideea că ar trebui să creştem copii care să se simtă bine cu ei înşişi doar atunci când au câştigat acest drept având succes pare să sugereze că „stima de sine scăzută a unor copii este garantată şi că acei copii care nu au performanţele dorite de societate, cum ar fi obţinerea de note bune sau performanţe sportive, gândesc pe bună dreptate că nu sunt valoroşi ca fiinţe umane".[18]

Ca și alte mesaje toxice pe care copiii le aud, acesta vine uneori din partea profesorilor, antrenorilor, colegilor, ca să nu mai menționăm mass-media și societatea în care trăim. Nu putem nega însă faptul că presiunea de a se descurca – sau, mai rău, de a-i surclasa pe ceilalți – începe de obicei de acasă. În orice caz, este de datoria noastră ca părinți să contracarăm aceste presiuni, să punem la îndoială acele mesaje de acceptare condiționată și să ne asigurăm că propriii noștri copii se simt iubiți necondiționat.

Capitolul 6

CE NE TRAGE ÎNAPOI?

Până acum totul ne conduce spre o întrebare copleşitoare: De ce facem acest lucru? Dacă parentingul de tip condiţionat şi bazat pe control este într-adevăr atât de rău pe cât afirm eu că este – şi, mai important, dacă este atât de rău pe cât demonstrează cercetarea ştiinţifică şi experienţa din viaţa reală –, atunci de ce este atât de popular? Sau, altfel spus, ce ne reţine pe mulţi dintre noi să fim părinţi mai buni?

Poate că acum sunteţi nerăbdători să aflaţi mai multe despre alternativele la acest tip de parenting. Dar sugestiile explicite, cum să facem sau să spunem un anumit lucru copiilor, ar avea slabe şanse să prindă rădăcini şi să aibă un impact real dacă nu ne concentrăm asupra motivelor pentru care am fost tentaţi să procedăm altfel pentru atât de mult timp. Pentru a reface ceea ce facem, trebuie să regândim ceea ce gândim. Şi asta înseamnă că trebuie să vedem care sunt sursele unui anumit stil de parenting tradiţional şi condiţionat. Dacă sărim acest pas, vom veni mereu cu un motiv pentru a respinge orice idei noi sau, chiar dacă le încercăm, vom recurge mereu la metodele confortabil de familiare imediat ce întâmpinăm un obstacol.

Motivele pentru care suntem astfel de părinţi se pot încadra, în mare, în patru categorii: ceea ce vedem şi auzim; ceea ce credem; ceea ce simţim şi, rezultatul acestora, ceea ce ne sperie. Aceste etichete nu sunt foarte precise şi explicaţiile pentru fiecare se suprapun. Totuşi, putem să începem să înţelegem stilurile contemporane de parenting cercetând în primul rând influenţele evidente pe care le au asupra comportamentelor noastre. Apoi putem continua analizând convingerile şi normele culturale relevante care stau la baza acestor influenţe. În final, ne putem concentra pe modul în care nevoile şi fricile noastre – modelate în mare de cum am fost *noi* crescuţi – influenţează modul în care interacţionăm cu propriii copii.

Ce vedem şi auzim

Oare există părinţi care să nu fi fost măcar puţin speriaţi la un moment dat auzindu-se cum le spuneau copiilor lor exact acelaşi lucru –

uneori chiar cu aceeaşi intonaţie – pe care îl spuseseră părinţii lor? Eu numesc acest fenomen: „Cum a ajuns maică-mea în laringele meu?" Este cea mai evidentă explicaţie pentru modul în care ne comportăm cu propriii copii: am învăţat cum trebuie să creştem copiii privind cum alţii ne-au crescut pe noi. Probabil am preluat anumite reguli (nu se aleargă în casă; nu se primeşte desert până nu se termină din farfurie mâncarea) şi chiar anumite expresii („De câte ori trebuie să îţi spun?", „Bine, dar să nu vii să mi te plângi când..."). Mai important, probabil, am preluat o înţelegere generală a rolului de părinte, şi anume în ce mod o mamă sau un tată trebuie să se comporte cu copiii.

Cu cât suntem mai puţin conştienţi de acest proces de preluare a modelului parental, cu atât suntem mai înclinaţi de a reproduce tiparele parentale, fără să ne deranjăm să ne punem întrebarea dacă au vreun sens. Cere efort, gândire ascuţită şi chiar curaj să facem pasul înapoi şi să decidem care valori şi ritualuri ar trebui să-şi găsească loc în noua familie şi care nu îşi au sensul sau chiar sunt dăunătoare. Altfel, continuăm să ne ţinem de un scenariu la scrierea căruia nu am participat. Devenim asemenea vecinului care ridica ziduri, în poezia lui Robert Frost, şi care „se mişca în întuneric" deoarece „nu voia să încalce ce-i spusese tatăl lui". Pe scurt, ar trebui să reuşim să răspundem la întrebarea: „De ce faci acest lucru cu copilul tău?", oferind un motiv, nu dând din umeri şi bombănind; „Păi aşa am fost *eu* crescut!"

Partea şi mai dificilă, pentru mulţi părinţi, în a alege o cale diferită constă în faptul că părinţii *lor* (şi socrii) încă îi influenţează, oferind păreri explicite şi sugestii despre cum ar trebui să fie trataţi copiii. Mai sunt şi prietenii, sau chiar străinii, care sunt deseori foarte nerăbdători să sfătuiască, la fel ca şi cei care deţin rubrici prin ziare, prezentatorii de talk-show-uri şi autorii de cărţi de educaţie (prin disciplinare). În aceeaşi categorie se includ şi pediatrii, ale căror preferinţe şi bănuieli în legătură cu probleme psihologice sunt luate în serios doar datorită experienţei medicale. Am primit recent un e-mail de la un pediatru (şi mamă) care îmi spunea că, după ce a citit despre efectele distructive ale disciplinei bazate pe recompensă şi pedeapsă, a realizat că se simte:

> ***„...frustrată că nimic din toate acestea nu s-au regăsit în pregătirea mea medicală. Am fost învăţaţi chestiile comportamentale standard, tehnici* time-out *etc. Şi chiar dacă simţeam că ceva nu este în regulă, nu puteam să pun punctul pe i. Am avut părinţi cu copii pe care i-am tratat de mici şi veneau la mine cu copilul de cinci ani şi îmi***

spuneau că «nu merge». Am crezut o perioadă că trebuie să folosim o metodă diferită de modificare a comportamentului. Pe măsură ce am început să citesc mai mult, nu îmi venea să cred cât am decăzut în modul groaznic pe care l-am ales pentru a ne creşte copiii".

Dacă toate sfaturile pe care le primim de la doctori, vecini şi membri ai familiei ar reflecta o varietate mare a opiniilor, aceste frânturi de înţelepciune probabil s-ar bate cap în cap şi s-ar anihila unele pe altele. Am rămâne relativ neafectaţi (cu excepţia cazului când am fost mai influenţaţi de rudele noastre). Însă ceea ce auzim din surse variate nu este de fapt atât de variat. Există şi excepţii, dar în general sfaturile pe care le primim se orientează spre o singură direcţie. Este exact direcţia despre care eu sugerez că trebuie pusă la îndoială.

Proaspeţii părinţi povestesc des cum bunicii îi avertizează că vor răsfăţa copiii – eronat, după toate cercetările –, dacă aceştia vor fi luaţi în braţe imediat ce încep să plângă. Iar dacă unui copil i se permite să ia decizii în chestiuni care îl privesc şi pe el, din nou părinţii sunt avertizaţi cu severitate că „acest copil vă joacă pe degete".

Prieteni şi vecini, în funcţie de personalitatea pe care o au, vă pot influenţa într-un mod subtil sau foarte direct, sugerându-vă că trebuie să fiţi mai duri cu propriul copil, atunci când acesta încalcă regulile, ei tinzând să creadă că problemele voastre se vor rezolva prin mult mai multă disciplină şi prin „impunerea unor limite". În locuri publice, puteţi chiar simţi cum radiază judecata din partea străinilor – în general pentru că sunteţi prea indulgent, foarte rar pentru că aţi fost foarte autoritar. Chiar şi în cazul în care toţi aceşti oameni şi-ar păstra părerile pentru ei, suntem puternic influenţaţi de modul în care îşi cresc ei propriii copii, mai ales când suntem martorii aceluiaşi stil, zi de zi, pretutindeni. Faptul că abordarea tradiţională este atât de răspândită ne face să credem că este imposibil ca atât de mulţi părinţi să greşească.

Nici majoritatea autorilor unor cărţi de educaţie disciplinară nu ajută la corectarea acestui dezechilibru, aşa cum am subliniat mai devreme. Astfel, atunci când căutăm să aflăm răspunsuri de la experţi, de fapt ni se reconfirmă bănuielile. Dacă, în schimb, experţii şi oamenii cunoscuţi ne-ar provoca, dacă ne-ar întreba dacă suntem siguri că ceea ce facem reflectă iubirea necondiţionată pentru copiii noştri, dacă aceştia ne-ar aminti că pedepsele

şi recompensele nu sunt eficiente şi necesare, atunci poate ne-am gândi de două ori în legătură cu ce facem. După cum stau lucrurile în momentul de faţă, ni se oferă puţine motive să o facem fie şi o singură dată.

Să arătăm spre ceea ce vedem şi ceea ce auzim drept explicaţie pentru faptul că mulţi dintre noi continuă să interacţioneze cu propriii copii în moduri care lasă de dorit se susţine pe cât se poate, dar ne dă cu un pas înapoi. Puteţi răspunde: „Bun. Deci suntem influenţaţi de toţi aceşti oameni. De ce însă se comportă ei aşa cu *propriii* copii? Ce-i face pe atât de mulţi părinţi să aleagă şi să recomande această abordare?"

Trăsăturile de bază ale celui mai rău tip de disciplină pot constitui o parte din răspuns. Chiar şi cei mai atenţi oameni pot ajunge să pună în practică lucruri fără sens. În primul rând, disciplina de proastă calitate este uşor de aplicat. Nimeni nu ne ia la rost atunci când răspundem unui comportament neadecvat al copilului făcându-i ceva neplăcut acestuia. Strategiile de tipul „a face ceva cuiva" sunt în general aplicate fără gândire prealabilă. Pe de altă parte, strategiile de tipul „a lucra împreună" cer mai mult de la noi. De asemenea, dacă nu suntem familiarizaţi cu aceste strategii, putem de fapt să continuăm cu primele pentru simplul fapt că nu ştim cum să facem altfel.

În al doilea rând, disciplina proastă poate fi „eficientă". Mă refer aici la multitudinea de situaţii în care mituirea şi ameninţările sau alte intervenţii coercitive pot determina un copil să i se supună unui adult, pentru moment. „Poţi să uiţi de petrecerea de duminică, dacă nu opreşti chiar acum jocul video" poate avea succes în oprirea jocului. Între timp, impactul negativ cumulat al tuturor momentelor în care am recurs la o astfel de strategie nu este întotdeauna vizibil imediat. De aceea, nu vedem aspectul negativ care ne-ar face să ezităm în a repeta acea tehnică.

Ceea ce credem

Consecinţele imediate sau atracţia de suprafaţă a abordărilor tradiţionale de creştere a copiilor pot explica multe, ca şi influenţa oamenilor din jurul nostru. Trebuie totuşi să luăm în considerare unele dintre convingerile şi valorile foarte răspândite care îi determină pe oameni să fie atât de receptivi la aceste abordări.

CUM ÎI PRIVIM PE COPII

Chiar suntem o societate iubitoare de copii? Firește, fiecare dintre noi își iubește progeniturile, dar este uneori înspăimântător să vezi cât de mulți părinți se poartă disprețuitor cu copiii altor părinți. Dacă adăugăm și persoanele care nu sunt deloc părinți, devine și mai clar că, în general, cultura noastră nu susține copiii și că nu există niciun surplus de afecțiune pentru anumiți copii, cu excepția celor care sunt drăguți și bine-crescuți. Dacă există vreo afecțiune colectivă, în cel mai bun caz, aceasta este condiționată. Într-adevăr, sondajele realizate pe adulți americani au descoperit ceea ce un articol din ziar numea „un nivel uimitor de ostilitate, orientat nu numai împotriva adolescenților, dar și împotriva copiilor mici". O majoritate covârșitoare a cetățenilor spun că nu aprobă copiii, indiferent de vârstă, numindu-i obraznici, iresponsabili și lipsiți de valorile de bază.[1]

Politicienii și oamenii de afaceri fac mare caz în a cere școli „de talie mondială", dar acest lucru se referă de obicei la obținerea unor rezultate mari la teste și la pregătirea unor angajați cu abilitățile potrivite, și nu la împlinirea nevoilor copiilor care învață în aceste școli. După cum subliniau doi oameni de știință din domeniul științelor sociale, este adevărat că „unii părinți – cei cu un venit suficient – cheltuiesc sume enorme pe copii, ducând la această impresie de societate centrată pe copii", o impresie care poate fi sprijinită și de modul în care copiii sunt ținte ale marilor companii din domeniul publicității și spectacolelor. Totuși, autorii continuă:

> *„...cheltuielile pe care statul le pune la bătaie pentru copii sunt mici și deseori încărcate de controverse, întrucât concepția: copiii nu sunt luați în considerație ca persoane cu drepturi, ci numai prin prisma faptului că vor deveni cândva adulți. Mitul sentimental că, pentru America, copiii sunt cele mai prețioase resurse naturale a fost de fapt falsificat din cauza ostilității pe care o avem față de copiii altor părinți și refuzului nostru de a-i sprijini."*[2]

În ultimii ani, mai mult de 1,3 milioane de copii din Statele Unite au rămas fără adăpost. Între 22 și 26% dintre copii sunt clasificați drept săraci, un procent foarte mare în comparație cu alte societăți industrializate.[3] Americanii continuă să tolereze suferința reală care se află dincolo de aceste statistici, iar acest lucru vorbește despre atitudinea pe care o avem față de copii și despre numărul de persoane care se plâng de „copiii din ziua de azi".

Iată cum stă treaba: dacă în general, nu se pune mare preţ pe copii, devine mai uşor pentru părinţi, de altfel buni în esenţa lor, să nu manifeste respect pentru propriii copii. Având în vedere nivelul scăzut de consideraţie pe care li-l acordăm copiilor, avem, aşadar, mici şanse să iubim copiii necondiţionat, după cum am sugerat în Capitolul 1, chiar şi pe ai noştri, deoarece ne temem că ei vor profita şi vor încerca din toate puterile să scape de pedeapsă. Dacă nu avem încredere în ei, atunci tindem să-i controlăm. Nu este o coincidenţă că părinţii autoritari, care cer supunere absolută, ţintesc totodată atribuirea unor însuşiri deloc măgulitoare copiilor, şi uneori şi oamenilor în general. Un studiu asupra unui grup de peste 300 de părinţi a descoperit că cei cu o viziune negativă asupra naturii umane au o tendinţă mai mare de a fi mai autoritari cu propriii copii.[4]

CUM CONSIDERĂM CĂ SUNT TRATAŢI COPIII

Am afirmat mai devreme că este mult mai probabil să restricţionăm copiii în mod inutil, să ţipăm la ei, să-i ameninţăm, să-i lovim, în comparaţie cu permisiunea de a fi lăsaţi să alerge liberi. Totuşi, nu aceasta este perspectiva tradiţională. Este mai probabil să ignorăm epidemia de parenting punitiv şi să ne concentrăm pe exemple ocazionale de permisivitate – uneori chiar până într-atât încât o întreagă generaţie este clasificată drept răsfăţată. Este semnificativ şi, într-o oarecare măsură, amuzant, faptul că despre *fiecare* generaţie din istoria consemnată s-au tras semnale de alarmă similare.

Această imagine denaturată are consecinţe serioase. Lăsând impresia conform căreia copiii din ziua de azi nu mai pot fi controlaţi, deschidem uşa sfaturilor despre cum trebuie să încetăm să le mai facem pe plac, reîntorcându-ne la o disciplină mai tradiţională şi aşa mai departe. Părinţii care acceptă această descriere (a copiilor care nu sunt controlaţi suficient) sunt mult mai receptivi la această recomandare (pentru mai mult control).

Acelaşi lucru este valabil şi pentru plângerea că prea le este uşor copiilor din ziua de azi, deoarece noi ne dăm peste cap pentru a-i feri de loviturile vieţii. Această afirmaţie este de obicei sprijinită de anecdote amuzante, şi nu de dovezi clare. Pare să ia amploare mai puţin pentru că este veridică şi mai mult pentru că este utilă, justificând o atitudine părintească depăşită, care nu sprijină şi nu duce la dezvoltare. Mai mult, această modalitate de a pune problema ne determină să dăm vina pe părinţi sau pe copii, în loc să cercetăm mai în profunzime problemele cu care ne confruntăm cu toţii.[5]

Faptul că unii copii sunt ignoraţi, lăsaţi de izbeliște şi privaţi de o interacţiune cu sens din partea adulţilor nu constituie dovezi că trăim într-o cultură orientată pro-copii şi indulgentă cu aceştia şi nici nu înseamnă că aceşti copii au parte de prea puţină frustrare în vieţile lor. De fapt, copiii sunt foarte frustraţi, în mare parte din cauză că punctul lor de vedere nu este luat în serios. Părinţii care par orbi la felul în care propriii copii deranjează străinii sau fac prostii sunt de cele mai multe ori orbi la nevoile copiilor lor. Acesta nu este un argument pentru mai multă disciplină, ci pentru ca adulţii să petreacă mai mult timp cu copiii, să-i ghideze mai mult şi să-i trateze cu mai mult respect.

COMPETIŢIA

S-a spus că aceasta ne este religia naţională. La lucru şi la joacă, la şcoală şi chiar acasă, alte ţeluri şi valori sunt frecvent eclipsate de imperativul mereu prezent de a fi Numărul 1. Prin urmare, nu este de mirare că descoperim atât de mulţi părinţi care îşi presează copiii să-i întreacă pe colegii lor, folosind tehnicile parentingului condiţionat pentru a face ca acest lucru să se întâmple.

Mai mult, relaţiile pe care le avem cu copiii noştri pot ajunge să fie percepute în termeni de pierdere–câştig. Numeroase cărţi pe tema disciplinei oferă ghidare asupra modului în care să câştigăm bătăliile cu copiii, cum să-i manevrăm şi să-i determinăm să se supună pretenţiilor noastre, permiţându-ne astfel să ieşim triumfători din luptă. Întrebarea reală este dacă chiar ne dorim să-i percepem pe copiii noştri drept duşmani care trebuie învinşi. Dacă ne întrebăm de ce relaţiile părinte–copil au această nuanţă de adversitate, trebuie să înţelegem această nuanţă drept un nou simptom ale unei societăţi hiper-competitive. Mamele şi taţii care au tendinţa să-şi controleze copiii şi care le fac cel mai mult rău sunt aceia care au nevoie să câştige.

ABILITĂŢILE COPIILOR

Faptul că ne comportăm dur cu copiii pare să sugereze că nu apreciem ceea ce pot ei să facă, că nu îi percepem drept oameni cu propriile lor puncte de vedere. În alt sens, mai important, cei care se bazează pe disciplina tradiţională au tendinţa să aibă aşteptări mari în legătură cu ce pot face copiii singuri. Asemenea părinţi nu înţeleg sau poate ignoră faptul că nu ne putem aştepta de la copiii de o anumită vârstă să mănânce frumos în public sau să tacă în locuri publice. Copiii mici nu au încă acele abilităţi care să-i facă responsabili pentru comportamentul lor, aşa cum ar fi cazul cu un adult sau cu un copil mai mare.

Cercetările arată că părinții care „atribuie o competență și o responsabilitate crescute copiilor care se comportă neadecvat" sunt mai predispuși să se supere pe ei, să-i condamne și să-i pedepsească. Devin frustrați de ceea ce ei consideră drept comportament neadecvat și răspund de fapt izbucnind și explodând în fața copiilor pentru că sunt copii. Prin contrast, părinții care înțeleg limitele de dezvoltare ale copiilor tind să prefere „explicația calmă și argumentată" ca răspuns la aceleași acțiuni.[6] Ei știu că au misiunea să-i învețe pe copii și, până la un punct, doar să aibă răbdare.

E posibil ca părinții care își ceartă copiii și se bazează pe măsuri coercitive să facă acest lucru, în parte, deoarece au așteptări foarte mari în ceea ce privește comportamentul copiilor lor. Aceleași așteptări nerealiste pot fi uneori legate și de capacitatea intelectuală. A face presiuni asupra unui copil de cinci ani să despartă corect în silabe sugerează, în general, un eșec în a înțelege modul predictibil în care copiii ajung să stăpânească limba în mod gradual și are drept consecință transformarea scrisului într-o activitate neplăcută pentru ei. În general, mulți părinți care se mândresc că au „standarde înalte" pentru copiii lor pot de fapt să aibă așteptări prea mari – și pot să înrăutățească lucrurile prin faptul că recurg la diferite tactici de control atunci când așteptările nu le sunt împlinite.

CONFORMISMUL

Cu cât oamenii dintr-o cultură doresc să obțină supunere din partea copiilor în ceea ce privește regulile tradiționale și autoritatea (în opoziție cu autonomia în gândire), cu atât mai mult vor fi predispuși să aplice pedeapsa corporală, raportează cercetarea. Statele Unite au fost descrise deseori drept un loc unde oamenii pun preț pe valori precum încrederea în sine și hotărâre, chiar mai mult decât este normal. Există însă și aici unele persoane și subculturi care continuă să aprecieze conformismul. Cu cât această valoare este la mai mare preț într-o familie, cu atât părinții respectivi îi vor restricționa pe copii și vor folosi disciplina strictă pentru a-i conduce.[7]

DREPTATEA CA RĂZBUNARE

Multe persoane cred că, atunci când cineva, chiar și un copil mic, face ceva rău, trebuie să i se facă și lui ceva rău în schimb. „Ideea de a-l supune suferinței pe un răufăcător pentru fapta sa vine de la practicile «sânge pentru sânge» din societățile primitive".[8] Este totodată legată de modelul economic al interacțiunii umane care ne face să credem că orice, inclusiv iubirea, trebuie câștigat. Nu mai contează

dacă pedeapsa funcţionează, dacă ajută la învăţarea lecţiilor dorite sau dacă are consecinţe constructive asupra valorilor şi comportamentelor copiilor. Mulţi părinţi continuă să folosească pedeapsa deoarece o consideră un imperativ moral. Într-adevăr, trebuie să înotaţi împotriva curentului, dacă alegeţi să răspundeţi la comportamentele nedorite ale copiilor altfel decât impunând consecinţe neplăcute.

RELIGIA

Nu există corespondenţă unu la unu între credinţa religioasă şi filosofia părintească. Oameni de diferite credinţe şi oameni care nu sunt deloc religioşi se pot comporta cu copiii în toate modurile posibile. Totuşi, nu putem nega faptul că abordarea autoritară are rădăcini adânci în anumite sisteme religioase. După cum spune un expert: „Învingerea voinţei copilului a constituit sarcina principală a generaţii succesive de predicatori, ale căror motivaţii biblice legate de disciplină au reflectat convingerea conform căreia voinţa proprie este rea şi păcătoasă".[9] Această ideologie coroborată cu o viziune pesimistă asupra naturii umane a fost prescrisă din perioada de dinainte de menţionarea pelerinilor, în scrierile lui James Dobson şi ale altor fundamentalişti. Uneori cuvântul „iubire" este folosit pentru justificarea unui proces de forţare a copilului să capituleze.[10]

Mai mult, în timp ce mulţi oameni religioşi pun un semn de egalitate între ideea de necondiţionare şi anumite aspecte ale credinţei, un alt punct de vedere este cel al cărţilor sfinte din creştinism şi iudaism, acolo unde zeităţile acestor religii oferă apogeul iubirii *condiţionate*. Atât Vechiul, cât şi Noul Testament promit, în mod repetat, recompense extravagante pentru cei care sunt respectuoşi şi pedepse groaznice pentru cei care nu sunt. Dumnezeu vă iubeşte dacă şi numai dacă Îl iubiţi şi voi, şi în unele cazuri, dacă îndepliniţi şi alte criterii. Faceţi ce vi se spune: veţi deveni bogaţi şi-i veţi privi pe duşmanii voştri murind. Dacă vă îndepărtaţi de la credinţă, veţi suferi o paletă întreagă de consecinţe, pe care Biblia le descrie în detalii aproape sadice.[11] Pentru unii credincioşi vor urma şi mai multe binecuvântări sau blesteme după moarte. Aşadar, nu este neobişnuit să observăm importanţa anumitor tradiţii religioase în parentingul condiţionat şi bazat pe control.

GÂNDIREA ÎN ALB SAU NEGRU

Dacă ar trebui să identific un singur sistem de convingeri care condiţionează cel mai puternic strategiile de parenting pe care eu le pun sub semnul întrebării, ar fi tendinţa de a presupune că există

numai două modalităţi de creştere a copiilor. Poţi merge pe drumul acesta sau pe celălalt, şi, dacă o direcţie nu vă atrage, rămâne numai cealaltă (care implică invariabil o formă de control).

Cea mai populară falsă dihotomie este următoarea: „Trebuie să avem o mână de fier cu copiii şi să nu îi lăsăm să facă orice au ei chef". De fapt, disciplina tradiţională şi permisivitatea se dispun la extreme. Fie îmi pedepsesc copilul, fie las să treacă de la mine şi el scapă nepedepsit pentru orice faptă comisă. Fie trag o linie clară, fie nu este nicio limită. Atunci când copiii au un comportament neadecvat, majoritatea dintre noi simt nevoia să facă *ceva*. Astfel că, în condiţiile în care repertoriul nostru este limitat la pedepse, vom pedepsi în mod automat.

În mod paradoxal, neglijarea şi pedeapsa nu sunt chiar la poli opuşi. Niciuna dintre ele nu oferă ghidarea productivă, plină de respect din partea unui adult, de care ar avea nevoie un copil. Nu-i de mirare că unii părinţi adoptă, pe rând, măsuri punitive *sau* sunt indiferenţi. Odată ce o direcţie se dovedeşte dezastruoasă, trec la cealaltă. După cum mi-a mărturisit o mamă: „Sunt permisivă cu copiii mei până când nu-i mai suport, apoi devin atât de autoritară încât nu mă mai suport pe mine".[12] Între timp, în alte familii, fiecare părinte îşi asumă unul dintre aceste două roluri. Un părinte este autoritar şi celălalt permisiv, ca şi cum două abordări deficitare pot cumva să alcătuiască o abordare eficientă.

Dacă am fi nevoiţi să alegem între acestea două, nu este foarte clar din dovezile pe care le avem că pedeapsa ar fi mai bună decât neglijarea.[13] Dar *nu trebuie* să alegem, deoarece sunt şi alte posibilităţi. Fiindcă temperaturile negative, sub nivelul de îngheţ, sunt greu de suportat nu înseamnă că trebuie să suportăm apa clocotită. Acelaşi punct de vedere se aplică şi altei alegeri artificiale: „În loc să pedepsiţi (sau să criticaţi) copiii, atunci când se comportă urât, încercaţi să îi recompensaţi (sau să-i lăudaţi), atunci când se comportă frumos". Problema este că pedepsele şi recompensele sunt feţele aceleiaşi monede, şi nu se poate cumpăra prea mult cu ea. Din fericire, există alternative la fiecare dintre aceste versiuni ale manipulării prin pedeapsă şi prin recompensă.

Teoretic, ar fi mai bine să alegem dintre trei variante, în loc de două, dar şi în acest caz trebuie să fim atenţi. Unii autori de cărţi de educaţie disciplinară încearcă să-şi facă ideile mai uşor de înghiţit prin poziţionarea „la mijloc", între două extreme. Am putea-o numi Stratagema Goldilocks (după o poveste pentru copii în care o fetiţă se împrieteneşte cu trei urşi şi declară că unul dintre ei are mâncarea

sau patul aşa cum trebuie, spre deosebire de ceilalţi doi– n.tr.). Unele abordări sunt prea aşa, altele prea altfel, dar abordarea mea este tocmai potrivită. Abordarea „prea aşa" este, de obicei, parentingul extrem de punitiv, bazat pe putere, în timp ce abordarea „prea altfel" este o variantă a neglijenţei de tipul „lasă-mă să te las", „totu-i în ordine".

Majoritatea dintre noi am fi de acord că o poziţie de mijloc între două extreme este cea mai potrivită; în unele cazuri, chiar eu recomand o „a treia cale". Dar nu ar trebui să acceptăm sugestiile cuiva doar pentru că se situează undeva între două extreme. Mai mult, unii autori pot porni de la o întrebare cu premisă dubioasă, cum ar fi: „În ce grad ar trebui să ne controlăm copiii?" Alegeţi un răspuns: (a) în mod constant şi excesiv; (b) deloc; (c) într-o măsură ideală, după cum autorul respectiv explică în programul lui în cinci paşi, marcă înregistrată. În loc să facem alegerea evidentă, ar fi de dorit să punem sub semnul întrebării formularea problemei expuse şi să avem în vedere alternativele la ideea de control în sine.

De fapt, acea poziţie de mijloc între două extreme poate să nu fie atât de acceptabilă dacă îi evaluăm meritele. Un exemplu din sfera disciplinării este schema Dianei Baumrind, care a fost adoptată de numeroşi cercetători şi practicieni. Ea descrie parentingul drept „autoritar", pe de-o parte, „permisiv", pe de alta, şi, la mijloc, „de autoritate" (a se citi „corect"). În realitate, abordarea ei, care favorizează această poziţie mediană ce ar trebui să fie o îmbinare de fermitate şi afecţiune, este de fapt foarte tradiţională şi orientată spre control, chiar dacă mai puţin decât extrema autoritară. De fapt, o parcurgere atentă a cercetării sale ridică anumite întrebări în legătură cu recomandările pe care ea le oferă, mai ales cu referire la încurajarea unui „control ferm".[14]

Ceea ce vreau eu să subliniez este că am putea fi tentaţi să acceptăm o anumită abordare doar pentru modul în care se organizează discuţia despre parenting şi mai ales pentru că noi credem că, dacă refuzăm una sau două alternative, înseamnă că trebuie să o acceptăm pe cea de-a treia. Dacă recunoaştem că există variate posibilităţi de a creşte copiii şi că validitatea diferitelor ideologii este discutabilă, devenim liberi să explorăm noi direcţii, care pot sfârşi prin a avea mai mult sens, comparativ cu înţelepciunea convenţională.

Părinţii noştri ne-au învăţat cum să fim părinţi, arătând prin exemplul propriu cum se vorbeşte cu copiii şi care este conduita de comportament cu ei. Dar experienţele noastre din familie au impact asupra noastră şi asupra genului de mame, respectiv de taţi, care vom deveni, trecând dincolo de orice strategii de creştere a copiilor pe care le utilizăm şi noi. A creşte copii nu este o abilitate pe care o dobândeşti, precum gătitul sau tâmplăria, deoarece implicaţiile psihologice complică foarte mult problema. Multe dintre aceste forţe psihologice pot să opereze fără ca noi să ne dăm seama.

Sincer, ezit să mă arunc în aceste probleme deoarece multe dintre aceste discuţii, completate cu trimiteri spre „copilul interior" şi aşa mai departe mă enervează la culme. Dar nu văd nici cale de scăpare. Este inutil să discutăm despre ce vă reţine în a fi un părinte mai bun, fără a reflecta la faptul că modul în care aţi fost crescut v-a modelat arhitectura interioară. Vă afectează nu numai lucrurile pe care le faceţi cu copiii, dar şi ceea ce nu faceţi. Are impact asupra modului cum împărţiţi responsabilităţile cu partenerul cu care creşteţi copilul şi a felului diferit în care vă comportaţi cu fetele sau cu băieţii. Determină un comportament de zi cu zi cu sau fără respect pentru copii. Este legat de ceea ce vă enervează sau vă întristează şi de modul în care exprimaţi aceste sentimente.

Explicaţiile psihologice complicate nu sunt întotdeauna necesare pentru a justifica alegerile proaste pe care le facem ca părinţi. Uneori, ne pierdem răbdarea doar pentru că un copil are nevoie de foarte multă răbdare din partea noastră: copiii pot să fie zgomotoşi, să facă mizerie, să fie egoişti. După cum am menţionat la începutul cărţii, creşterea copiilor nu este pentru cei slabi, iar unii copii sunt mai greu de crescut decât alţii. Totuşi, chiar şi dacă un anumit copil este dificil, acesta nu este un motiv suficient pentru a explica de ce părinţii lui folosesc tehnici de oferire condiţionată a iubirii sau alte instrumente de control. De fapt, multe cercetări sugerează că stilurile de parenting de bază „sunt deja setate înainte ca noi să avem experienţă directă cu propriii copii". Aceste stiluri sunt adânc înrădăcinate în experienţa trăită până atunci.[15]

De curând, un bărbat mi-a trimis pe site un mesaj: „Privesc, ca şi cum aş asista la o catastrofă feroviară, cum prietenii mei pun în practică aceleaşi comportamente de părinte din cauza cărora ei au fost răniţi atunci când erau copii. Nu este o privelişte frumoasă". Eu

aș adăuga că nu este simplu să determini de ce se întâmplă acest lucru. Probabil că acele persoane despre care el vorbește nu s-au decis în mod conștient să-i facă pe propriii copii la fel de nefericiți cum au fost ei. Altceva trebuie să stea la baza acestei repetiții. Alt lucru trebuie să fie răspunzător pentru faptul ciudat, ilogic și chiar tragic că mulți oameni, care își critică mult părinții, sfârșesc prin a crea familii neobișnuit de asemănătoare cu cele din care au plecat (sau cele din care *cred* că au scăpat).

O posibilă explicație a fost oferită de Alice Miller: „Mulți oameni continuă să transmită faptele și atitudinile crude la care au fost supuși când erau copii, în acest mod ei continuând să-și idealizeze părinții".[16] Premisa sa este că avem o nevoie puternică, inconștientă de a crede că tot ce au făcut părinții noștri a fost făcut pentru binele nostru și din iubire. Este prea îngrozitor, pentru mulți dintre noi, să considerăm, chiar și de departe, posibilitatea ca ei să nu fi fost bine intenționați sau competenți. Astfel, pentru a șterge orice urmă de îndoială, facem aceleași lucruri copiilor noștri, lucruri pe care părinții noștri ni le-au făcut nouă.

O altă explicație a fost sugerată de John Bowlby, psihiatrul britanic care a inspirat direcția numită teoria atașamentului. El a susținut că, dacă nu am avut parte de părinți empatici, este dificil să devenim noi înșine astfel de părinți. Același lucru se poate spune despre iubire necondiționată: dacă nu am avut parte de ea, nu avem de unde să o dăruim. Oamenii care, copii fiind, au fost acceptați doar condiționat îi pot accepta pe ceilalți (inclusiv pe propriii copii) în același mod. Există dovezi că acest lucru este adevărat. Acești părinți învață să privească iubirea drept o marfă în cantitate limitată și care trebuie raționalizată. Ei consideră că trebuie să controlezi strict copiii, după cum au fost ei înșiși controlați.

Ca regulă, atunci când propriile nevoi emoționale nu au fost împlinite, acestea nu vor dispărea pur și simplu cu vârsta. În schimb, puteți continua să încercați să le împliniți, deseori în moduri indirecte și complicate. Acest efort necesită uneori o concentrare aproape constantă și obositoare asupra propriei persoane pentru a demonstra că, în realitate, sunteți isteț, atractiv, sau demn de iubire. Mai mult, deveniți indisponibil emoțional pentru oamenii care au nevoie de atenția dumneavoastră – în special copiii. Sunteți prea ocupat să obțineți ce vă lipsește. După cum au demonstrat doi cercetători canadieni, părinții care se gândesc foarte mult la nevoile și la țelurile lor tind să nu își accepte copiii la fel de mult – și să acționeze

controlându-i și pedepsindu-i –, în comparație cu părinții care se preocupă de nevoile copiilor și ale familiei, ca întreg. Cei care, în mod constant, pun propriile nevoi pe primul loc, tind să creadă că acele comportamente neadecvate ale propriilor copii sunt intenționate și înrădăcinate în natura sau personalitatea lor, mai degrabă decât specifice unei anumite situații.[17]

Uneori, copiii pot avea impresia că scopul lor este să-i facă fericiți pe părinți, să-i încurajeze, să-i facă să se simtă capabili. Uneori, copiii sunt îndrumați, în mod subtil, să ofere ceea ce părintele respectiv nu reușește să primească de la partener (sau de la propria persoană) și poate să ofere beneficiile unei companii adulte. Copilul poate fi orientat înspre a deveni prietenul sau chiar părintele părintelui. Toate acestea pot avea loc fără ca cineva să le realizeze. Dar fie că un copil încearcă sau nu cum să devină ceea ce își dorește părintele, dezvoltarea copilului poate fi împiedicată deoarece nevoile adultului au devenit prioritare.

Ceea ce ne sperie

Atunci când adunăm toate sentimentele, convingerile și comportamentele care ne afectează – influențe care sunt atât personale, cât și culturale și atât conștiente, cât și inconștiente –, putem descoperi că acestea dăunează felului nostru de a fi părinți datorită faptului că ne este teamă. Fricile unor oameni pot fi mai copleșitoare și mai puțin raționale ca ale altora, dar toate pot să explice de ce copiii sunt tratați în felul descris de mine.

FRICA DE A FI NEADECVAT CA PĂRINTE

Sincer, mi-aș face chiar eu griji dacă un proaspăt părinte nu ar părea îngrijorat de ce-l așteaptă. Soția mea și cu mine ne amintim bine de momentele în care adrenalina (și ocitocina) făceau loc stărilor de panică: ieșirea din spital atunci când cei de la asigurările medicale au decis că stătuserăm destul, fixarea scaunului de copil în mașină cu bebelușul adormit în el, momentele în care ne simțeam asemenea unei căprioare surprinse de farurile unei mașini. Prin cap nu ne trecea decât: „Trebuie să fie o greșeală la mijloc! Noi nu știm ce să facem cu copilul!" (Ar fi fost și mai rău dacă am fi realizat că nu aduceam acasă numai un bebeluș, ci și un viitor copil de trei ani, un viitor copil de opt ani și un viitor copil de 14 ani.)

Nimeni nu decide să fie un părinte rău. Cu toții ne iubim copiii și ne dorim, mai mult decât orice, să fie în siguranță și fericiți. Uneori

însă, ne simțim neputincioși, confuzi, frustrați, atunci când lucrurile nu merg conform planului, și suntem în mod secret (sau poate nu chiar așa secret) cuprinși de îndoiala că vom reuși să facem ceea ce trebuie. Frica de a nu avea nicio idee despre ce să faci ne poate duce în câteva direcții posibile, toate problematice. Un astfel de părinte poate fi foarte încântat să primească sfaturi liniștitoare, dar proaste. („Nu știu ce fac, așa că voi urma sfatul soacră-mii, care pare foarte sigură pe ea atunci când îmi spune să las copilul să plângă singur" sau „O să merg pe mâna acestui expert care mă încurajează să-i dau copilului o steluță de merit de fiecare dată când face ceea ce eu îi spun.")

Frica de a fi incompetent[18] îi determină pe unii părinți să cedeze tuturor pretențiilor copiilor lor, ceea ce este desigur foarte diferit de ceea ce înseamnă împlinirea nevoilor lor sau de colaborare pentru a rezolva împreună problemele. Între timp, alți părinți își compensează îndoielile, pretinzând că sunt absolut siguri că dețin controlul. După un timp, rolul părintelui crispat, care controlează, mereu autoritar – un părinte cu P mare - devine atât de confortabil, încât ei uită că era doar un rol și uită și de ce l-au adoptat. Astfel de părinți pot impune reguli rigide copiilor, reguli care nu se pot pune la îndoială, ca și cum ei încearcă să convingă pe toată lumea, inclusiv pe ei înșiși, că într-adevăr știu ce fac.

FRICA DE NEPUTINȚĂ

Fiecare dintre noi a fost măcar o dată complet vulnerabil și dependent de altcineva. La un nivel inconștient, unele persoane se tem că, odată ce se duce poleiala de adult, se va întoarce timpul înapoi și ei vor fi din nou neputincioși. Aceste persoane fac față acestei frici pretinzând că sunt *in*vulnerabili ca adulți. Fiind un lucru îngrozitor să nu deții controlul, aceste persoane au nevoie să creadă că-l dețin tot timpul.

Dar vai, această nevoie se poate metamorfoza ușor într-una de a deține controlul asupra celorlalți, de a ieși învingători și de a triumfa, de a privi neînțelegerile cu copiii drept bătălii ce trebuie să fie câștigate de ei. Le este teamă că, dacă cedează un milimetru, dacă își schimbă părerea, dacă recunosc că au greșit, dacă nu pun piciorul în prag, vor pierde totul.

Acest lucru este adevărat mai ales pentru oamenii care au fost crescuți în familiile tradiționale, acolo unde cuvântul părintelui era lege. Această experiență determină copiii „să învețe că nimeni nu

este pregătit să răspundă nevoilor și dorințelor lor în situații de conflict", după cum au formulat doi cercetători. Sentimentul de neputință care se naște nu dispare de fapt niciodată, iar după ani există posibilitatea ca aceste persoane să încerce să capete un oarecare grad de control, controlându-și propriii copii.[19] Astfel, în mod paradoxal, părinții care „se văd pe ei înșiși ca lipsiți de putere sunt cei care folosesc cel mai des tactici coercitive de control".[20]

Unii oameni ajung să își centreze viețile în jurul unei nevoi de a părea puternici sau de a acționa dintr-o poziție de putere, îngroziți fiind la ideea de a fi la mila cuiva. Dorința lor de control nu se limitează la copii – se simt obligați să demonstreze că sunt superiori și altor adulți. Este însă mai ușor și mai acceptabil din punct de vedere social să facă acest lucru cu copiii. Norman Kunc, care conduce ateliere axate pe educație incluzivă și practici non-coercitive, evidențiază că „ceea ce numim «probleme comportamentale» sunt deseori situații de conflict în toată regula; noi le numim probleme comportamentale deoarece avem mai multă putere" decât au copiii (de exemplu, în legătură cu partenerul, nu spui că are probleme comportamentale).[21]

Există studii care arată că părinții abuzivi au tendința de a „se percepe pe sine drept victime ale intențiilor rele ale copiilor". Care a fost primul: comportamentul sau convingerea? Poate dacă ne vedem pe noi înșine drept victime sau dacă vorbim cât de „manipulatori" pot fi copiii, „încercăm să ne justificăm reacțiile negative, căutând motive la fel de negative în copilul nostru".[22]

Chiar și părinți care nu sunt deloc abuzivi pot fi conduși de nevoia de control și de frica de a-l pierde. Este neliniștitor pentru majoritatea dintre noi să descoperim că cineva s-a strecurat în mijlocul nopții și ne-a înlocuit bebelușul neajutorat cu un copil care are voință proprie. Bebelușul adorabil de dinainte are acum curajul de a-și urma propriile idei și de a se opune pretențiilor noastre. Vom rezista oare tentației de a încerca să găsim modalități să păcălim copilul? Vom putea oare să facem trecerea de la a acționa *asupra* unui bebeluș la a lucra împreună cu un copil? Este un test pe care nu toți îl trec. (Suntem testați din nou după aproape un deceniu, mai mult sau mai puțin, atunci când nevoia copilului de autonomie se dezlănțuie din nou și este și mai dificil să se obțină supunere din partea cuiva care a crescut, este mai isteț și mai puțin dependent de noi.)

Deseori, fricile ne determină să rezistăm cu și mai multă încăpățânare, ceea ce reprezintă o mare greșeală. Într-o seară, fiul meu de trei ani rezista – în special prin inacțiune și ascultare selectivă

- cererilor mele repetate de a încheia jocul şi de a se dezbrăca. Pe măsură ce treceau minutele, l-am pus să aleagă între a-şi da singur jos cămaşa sau a o face eu. Nu a răspuns, aşa că l-am dezbrăcat eu şi l-am dus în braţe sus. A început să plângă gălăgios, sfâşietor, inconsolabil, urlând că voia să se dezbrace singur. I-am amintit (calm şi în mod rezonabil, cred eu) că a avut această ocazie şi nu a profitat de ea. Dar el plângea, avea trei ani şi eu vorbeam singur.

Voia să mergem jos, să-i pun din nou cămaşa, şi să şi-o dea el singur jos. I-am spus că e prea târziu. Eu mă gândeam la ce urmează, la hainele care mai sunt de dat jos şi la apa din baie care se răcea. El însă nu era pregătit să meargă înainte. Ne aflam într-un impas, până când am realizat că eu eram la fel de iraţional ca şi el. Faptul că eu insistam să facem lucrurile în modul meu nu numai că ne făcea pe amândoi nefericiţi, dar ne făcea să pierdem şi timpul. Aşa că am procedat în modul următor: ne-am întors jos, i-am pus cămaşa, el a dat-o jos, ne-am întors sus şi el a făcut baie. Însă, ca rezultat al încăpăţânării mele de a nu pierde controlul, a durat o oră sau două ca zâmbetul lui să-i revină şi relaţia noastră să fie reparată.

FRICA DE A FI JUDECAT

Unii părinţi trăiesc cu groaza de ce ar putea alte persoane – nu numai prietenii şi rudele lor, dar şi judecătorul fără nume şi omniprezent numit „lumea" – să zică despre copiii lor şi astfel despre abilităţile lor de părinţi. Această frică are cele mai puternice efecte atunci când este combinată cu celelalte două menţionate mai sus. Chiar şi părinţii cei mai încrezători se simt uneori inconfortabil la gândul că cineva, undeva, s-ar putea gândi: „Mama aceea chiar nu ştie *ce* face. Ia priveşte-i pe copiii ei!"

Gândiţi-vă cât de multe dintre acţiunile noastre cu copiii sunt determinate de îngrijorările pe care le avem în legătură cu modul în care ne pot percepe ceilalţi adulţi. Un adult îi întinde ceva bebeluşului nostru, şi noi intervenim imediat: „Nu spui «mulţumesc»?" ne adresăm noi ostentativ bebeluşului, deşi este evident că nu poate s-o facă şi poate fi chiar prea mic ca să înveţe din exemplul nostru. Ceea ce facem de fapt este să vorbim adultului, prin copil, subliniind faptul că *noi* ştim răspunsul politicos şi modul potrivit de creştere a copiilor.

După cum am spus, oamenii din cultura noastră tind să învinovăţească părinţii dacă nu sunt îndeajuns de autoritari – şi tind să fie încântaţi de copiii care sunt „bine-crescuţi", şi nu curioşi, să zicem.

Astfel, dacă combinăm anxietatea părinţilor de a nu fi judecaţi cu direcţia cea mai probabilă a acelei judecăţi, vom concluziona: avem tendinţa de a recurge la practici coercitive şi de a deveni preocupaţi de nevoia de a ne controla copiii atunci când suntem în public.[23] Ca şi în cazul altor temeri, acest lucru poate determina instaurarea unei profeţii care se împlineşte pe sine, astfel că atunci când noi devenim mai stricţi cu copiii, de frica a ceea ce ar putea gândi alte persoane, putem determina de fapt mai multe comportamente nedorite din partea copiilor.

FRICA PENTRU SIGURANŢA COPIILOR NOŞTRI

Toţi părinţii afectuoşi le poartă de grijă copiilor lor, mai ales în condiţiile în care ziarele sunt pline de poveşti care îţi fac pielea de găină, despre lucrurile rele ce li se pot întâmpla oamenilor buni. Până să devin părinte, nu am realizat cât de dificil poate fi să ştii când aceste îngrijorări sunt legitime şi când sunt exagerate, şi când modul în care răspundem depăşeşte limita care desparte măsurile de precauţie normale de o hiper-protecţie sufocantă.

Totuşi, este destul de clar că anumiţi părinţi îşi dozează un grad nepotrivit de control asupra copiilor pe motivul că, în caz contrar, se pot întâmpla lucruri groaznice. Nu vorbesc de momentele când eşti cu ochii pe copil, fiind conştient de ce se întâmplă cu el, ci mă refer la acel tip de control descris în Capitolul 3, prin care părintele îi oferă copilului prea puţine ocazii de a lua decizii în legătură cu sine, în scopul de a-l proteja. (Mai rău este atunci când copiii sunt controlaţi excesiv deoarece ne temem de siguranţa *lucrurilor* – adică a bunurilor personale.) Acest lucru poate avea repercusiuni serioase asupra încrederii în sine pe care o are copilul şi asupra relaţiei cu părinţii.

FRICA DE COCOLOŞIRE

Este ceva mai mult decât sila de a schimba încontinuu scutece, lucru care-i determină pe unii părinţi să grăbească antrenamentul la oliţă al copilului, la fel cum este ceva mai mult decât o dorinţă de a introduce copiii în tainele cititului, atunci când părinţii îi pun pe preşcolari să repete literele. Am văzut oameni care îi forţau pe bebeluşi să înceapă să meargă, criticându-i că se târăsc, insistând că aceştia pot urca singuri scările. Am văzut furculiţe puse în mânuţe mult prea mici, gest însoţit de comanda de „a mânca aşa ca un băiat mare".

Presupunerea că mai devreme este întotdeauna mai bine vine din frica de a rămâne în urmă. Această frică, la rândul ei, poate reflec-

ta convingerea că stadiul de bebeluş trebuie depăşit cât mai repede. Este timpul să fie înţărcaţi, învăţaţi la oliţă, este timpul să înveţe să meargă şi să vorbească şi să facă cât mai multe lucruri singuri. Părinţii se îngrijorează atunci când copiii se comportă prea copilăreşte. De ce? Unui prieten de-al meu îi place să aibă o privire de ansamblu şi se întreabă retoric: „Chiar crezi că o să mai meargă în patru labe (sau să poarte scutece) la liceu? Ce-i graba asta?" (Apropo de liceu, când aţi auzit ultima oară pe părintele unui *adolescent* împingându-l pe acesta să crească mai repede – să folosească mai mult machiaj, să participe la mai multe petreceri nesupravegheate, să devină mai activ sexual sau să se grăbească să-şi ia carnetul de şofer?)

Oamenii care s-au liniştit şi s-au împăcat cu ideea de a o lua mai uşor sunt acei părinţi care au copii cu tulburări de dezvoltare. Au trebuit să facă faţă celor mai groaznice frici ale lor şi să îşi croiască drum prin ele. Ideal ar fi ca părinţii tuturor copiilor să se relaxeze şi să le permită acestora să se dezvolte în ritmul lor. Una este să fiţi prea obosit pentru a ţine în braţe un copil de patru ani, şi alta să refuzaţi să-l duceţi în braţe pe copil deoarece la această vârstă copiii *nu ar trebui* duşi în braţe şi, în general, că ei trebuie să facă întotdeauna tot ceea ce sunt capabili să facă.

Fiicei mele de nouă ani îi place în ultima vreme să se uite la emisiuni TV destinate unor copii mult mai mici. La început, nu m-am simţit în largul meu din această cauză. În final, am realizat câteva lucruri. În primul rând, ea primeşte din plin stimulare intelectuală în timpul zilei şi merită să se bucure de o distracţie care să nu o solicite. (Dacă adulţii se pot relaxa cu filme stupide sau cu un thriller ieftin, de ce nu poate o copilă de clasa a IV-a să se coboare la programe pentru preşcolari?) În al doilea rând, atunci când m-am uitat şi eu la aceste emisiuni împreună cu ea, am realizat că îşi folosea abilităţile mai fine pentru a previziona dezvoltarea intrigii, pentru a critica contradicţiile, pentru a considera alternative pentru evoluţia unor personaje şi a realiza ce mijloace tehnice s-au folosit pentru anumite efecte speciale.[24] În al treilea rând, cel mai important aspect constă în faptul că dacă se uită la o emisiune TV (sau citeşte o carte) care este „sub nivelul ei" nu înseamnă că ea se prosteşte. Pericolul real ar fi ca ea să fie sub presiunea de a creşte mai repede.

Frica de cocoloşire este ruda apropiată a fricii că odraslele noastre vor rămâne în urmă. Acest lucru explică popularitatea unor cărţi nocive, dătătoare de spaime, purtând titluri precum „Ce ar trebui să ştie un copil în vârstă de două zile". Ori de câte ori observ părinţi

care sunt cu ochii pe alt copil ca să vadă ce face deja celălalt, îmi aduc aminte de niște frați care, atunci când li s-a servit desertul, au analizat imediat porția celuilalt pentru a se asigura ca nu este mai mare. Obsesia de a compara reflectă o frică, cultivată în mod special în societatea noastră înnebunită după competiție, că alți copii sunt înaintea copilului nostru. Persoanele care se comportă ca și cum copilăria ar fi o cursă pun o varietate de presiuni neroditoare asupra copiilor.

FRICA DE PERMISIVITATE

După cum frica legată de faptul că propriii copii sunt lăsați în urmă de colegii lor este asociată cu o presiune nesănătoasă pentru a avea succes, la fel și frica de permisivitate poate genera un control excesiv nesănătos. După cum am menționat, nu permisivitatea în sine, ci frica de a fi prea permisiv cauzează cele mai serioase probleme în societatea noastră. Această frică este agravată de cărți despre disciplină, după cum sublinia Thomas Gordon: „Mai întâi, pun pe nedrept permisivitatea în boxa acuzaților, apoi îi sperie pe părinți, făcându-i să creadă că singurul lucru la îndemână pentru a învinge permisivitatea este exercitarea unei autorități parentale puternice, și anume să fie stricți, să impună reguli pe care să le aplice riguros, să stabilească limite ferme, să folosească pedepse fizice și să pretindă supunere".[25]

Legătura empirică între presupuneri și frici, pe de-o parte, și practicile de creștere a copilului, pe de alta, este veche. De exemplu, mamele care cred că se poate răsfăța copilul prin prea multă afecțiune au într-adevăr tendința de a crea medii în care este oferit mai puțin sprijin.[26] În cazul copiilor mai mari, nu reușim să ținem scorul pagubelor produse de părinții care au impus măsuri dictatoriale sau care au oferit doar o acceptare condiționată, deoarece ei sunt îngroziți că orice altceva ar însemna că sunt permisivi. Eliberarea persoanelor de această frică este un pas important înspre a-i ajuta să devină părinții iubitori care pot fi.

În experiența mea, ceea ce denotă că avem de-a face cu părinți extraordinari este disponibilitatea lor de a se confrunta cu întrebări problematice în legătură cu ceea ce au făcut ei și cu ce li s-a făcut lor. Atunci când li se sugerează că ar exista o cale mai bună pentru gestionarea unui conflict cu copiii, ei rezistă tentației de a se apăra zicând: „Păi așa au procedat părinții mei cu mine și iată că eu sunt OK". Pentru a deveni mai buni în arta creșterii copiilor, trebuie să fim deschiși să vedem ce este neplăcut, evaluând ceea ce au făcut pă-

rinții noștri bine și unde am putea să aducem îmbunătățiri abordării lor. Aceia dintre noi care am fost îndeajuns de norocoși de a fi fost tratați cu respect am vrea desigur să facem același lucru cu copiii noștri. Restul doresc să *nu* se comporte cu copiii în același mod în care propriii părinți s-au comportat cu ei, ci mai degrabă așa cum și-ar fi dorit ei să fie tratați.

Enumerând acele convingeri cum au fost recompensarea, religia, competiția și conformismul, scopul meu nu era să le combat, ci să atrag atenția asupra modului în care ne pot influența în practicile de creștere a copilului. Obiectivul meu se limitează și mai mult în cazul chestiunilor foarte personale. În ciuda informațiilor pe care poate le-ați auzit de la alți autori, perspectivele unei transformări importante ce ar decurge din citirea unei cărți nu sunt mari. Pot numai să sper că Freud avea dreptate atunci când zicea că introspecția poate fi primul pas spre schimbare. Adevărata înțelegere, cea care presupune atât curaj, cât și intelect, poate să nu fie suficientă pentru a schimba modul în care ne comportăm cu copiii, dar este probabil necesară.

Concluzia se impune! Nu avem șanse să ne atingem scopurile pe termen lung legate de copiii noștri dacă nu suntem pregătiți să ne punem următoarele întrebări: *Este posibil ca modul* în care *tocmai m-am comportat cu copiii să aibă de-a face mai mult cu nevoile mele, cu fricile mele, cu modul în care am fost eu crescut decât cu ceea ce este cu adevărat bine pentru ei?* Răspunsul poate fi un „nu" care liniștește și sper că vor fi cât mai multe „nu"-uri, în comparație cu răspunsurile afirmative. Trebuie însă să continuăm să ne punem această întrebare. Atunci când vom analiza posibilele motive din cauza cărora ne comportăm într-un anumit fel – care nu sunt limitate la ceea ce a fost enumerat în acest capitol –, putem avansa spre idei concrete despre cum putem deveni părinți mai buni.

Capitolul 7

PRINCIPIILE PARENTINGULUI NECONDIŢIONAT

Vreau să vă avertizez încă de pe-acum: ceea ce urmează nu va fi o reţetă graduală a modului în care putem să creştem copii buni. În primul rând, ar trebui să fiu eu însumi un părinte aproape perfect, ceea ce nu este cazul, înainte să am pretenţia că pot oferi altora un ghid sigur şi garantat de creştere a copiilor. În al doilea rând, am dubiile mele legate de reţetele universal valabile. Sugestiile de genul: „Când copilul zice x, poziţionaţi-vă în punctul y şi folosiţi tonul z pentru a rosti următoarea propoziţie" nu denotă respect nici faţă de părinţi, nici faţă de copii. Creşterea copiilor nu se aseamănă cu asamblarea unui sistem home-cinema sau cu pregătirea pachetului pentru şcoală, astfel încât să fie de-ajuns să urmăriţi instrucţiunile pas cu pas. Nicio formulă universală a vreunui expert nu poate funcţiona în toate familiile, după cum nici nu se poate anticipa numărul infinit de situaţii posibile. Într-adevăr, cărţile care pretind că vă oferă astfel de formule, chiar dacă sunt căutate cu înflăcărare de mămicile şi tăticii disperaţi după leacuri miraculoase, fac de obicei mai mult rău decât bine.

Ce voi face eu în acest capitol şi în cele ce vor urma va fi să enumăr câteva principii generale, câteva modalităţi prin care putem găsi alternative la parentingul tradiţional. Ele derivă din cercetări, dintr-o sinteză a muncii altor consultanţi de bază, din experienţa mea şi din observaţiile mele asupra altor familii. Dumneavoastră va trebui să decideţi dacă ideile prezentate vă par rezonabile, şi, dacă da, cum le puteţi aplica în creşterea propriului copil.

Recomandările pe care le ofer eu sunt, vă spun cu toată sinceritatea, mai provocatoare decât cele propuse în multe alte cărţi. Este mai dificil să ne asigurăm că cei mici se simt iubiţi necondiţionat decât să-i iubim necondiţionat. Este mai dificil să le răspundem ţinând cont de toată complexitatea naturii lor decât să ne concentrăm doar pe comportament. Este mai dificil să încercăm să rezolvăm probleme împreună cu ei, să le oferim motive pentru a face ce este corect (ca să nu mai vorbesc despre a-i ajuta să-şi găsească propriile motive) decât să-i controlăm prin pedepse şi recompense. Cooperarea te solicită mai mult decât impunerea.

În mod foarte ciudat, se pune mare preţ pe ideea de cooperare. Un cercetător, constatând că de obicei copiii calcă strâmb şi după ce li s-a spus să înceteze un comportament neadecvat, a observat că părinţii trag concluzia că vorba bună nu funcţionează. Dar, notează el, nici pedeapsa – inclusiv pedeapsa corporală. De fapt, jumătate dintre copiii dintr-un studiu s-au comportat din nou neadecvat după nici două ore – iar patru cincimi, până la finalul zilei –, indiferent cum au reacţionat părinţii prima dată. „Diferenţa este că, atunci când bătaia nu funcţionează, părinţii nu-i pun la îndoială eficienţa."[1] (Într-adevăr, în acest caz, părinţii adesea trag concluzia că cel mic are nevoie de şi mai multă disciplinare.)

Nicio intervenţie anume – a mea sau a altcuiva – nu are efect garantat. Dar încercarea de a ne impune voinţa asupra copilului este aproape sigur *ineficientă*, în schimb, poate avea ca rezultat o supunere temporară, încărcată de resentimente. (Adesea, nici acest lucru nu se întâmplă, după cum am văzut în Capitolul 3.) Ceea ce voi descrie eu are mai multe şanse de succes şi prezintă mult mai puţine riscuri pentru dezvoltarea sănătoasă a copilului sau pentru relaţia noastră cu el.

Îndepărtarea de metodele tradiţionale trebuie să fie însă însoţită şi de o schimbare de obiectiv. Mai precis, întrebarea noastră de bază nu ar trebui să fie: „Cum să-l determin pe ăsta micu' să facă ce-i spun?", ci: *„Ce nevoi are copilul meu şi cum pot să le împlinesc?"* Din experienţa mea, putem prezice cu mare exactitate ce se petrece într-o familie, dacă ştim care dintre aceste două întrebări este mai importantă pentru părinţi. Nici nu avem nevoie să cunoaştem răspunsurile – adică ce tactici folosesc pentru a obţine supunerea (în primul caz) sau ce nevoi intuieşte părintele (în al doilea caz). Întrebările contează.

Atenţia îndreptată spre nevoile copiilor şi spre colaborarea cu ei pentru a ne asigura că le sunt îndeplinite aceste nevoi constituie angajamentul de *a-i lua în serios.* Înseamnă să-i tratăm ca pe oameni ale căror sentimente, dorinţe şi întrebări contează. Este imposibil să-i faci întotdeauna pe plac copilului, însă dorinţele pot fi întotdeauna discutate şi nu trebuie neglijate niciodată din principiu. Este important ca un copil să fie văzut drept o persoană cu un punct de vedere unic, cu frici şi îngrijorări reale (adesea destul de diferite de ale noastre) şi cu un anumit mod de gândire (care nu este doar „simpatic").

Când mă trezesc reacţionând cu groază la sfaturile tăioase ale anumitor experţi în disciplinare, este pentru că aceştia nu par să

onoreze – şi, în anumite cazuri, nici măcar să-i placă – pe copii. Aplic acelaşi standard când îi privesc pe alţi părinţi. Nu mă preocupă dacă fac aceleaşi alegeri sau folosesc aceleaşi strategii ca mine, ci dacă acţiunile, cuvintele sau tonul vocii lor dovedesc faptul că îşi iau copiii în serios.

Următoarele trei capitole vă vor oferi sugestii pentru a face exact asta, în trei moduri diferite: oferindu-le copiilor iubire necondiţionată, oferindu-le mai multe şanse să ia decizii şi imaginându-vă cum pot părea lucrurile din perspectiva lor. Însă, mai întâi, vreau să propun treisprezece principii de bază. Fiecare are implicaţii practice care pot fi mai surprinzătoare şi mai provocatoare decât sugerează denumirea.

Iată-le:

1. Reflectaţi.
2. Regândiţi-vă solicitările.
3. Concentraţi-vă asupra obiectivelor pe termen lung.
4. Puneţi relaţia pe primul loc.
5. Schimbaţi-vă perspectiva, nu doar acţiunile.
6. R-E-S-P-E-C-T.
7. Fiţi autentic.
8. Vorbiţi mai puţin, întrebaţi mai mult.
9. Ţineţi cont de vârsta copilului.
10. Când copilul face ceva, gândiţi-vă întotdeauna la cel mai întemeiat motiv.
11. Nu spuneţi „nu" nejustificat.
12. Nu fiţi rigid.
13. Nu vă grăbiţi.

1. REFLECTAŢI

Într-un moment de frustrare, soţia mea a identificat o dilemă cu care se confruntă mulţi părinţi. Ea a spus: „Nu ştiu cum să-i determin pe copii să mă asculte, fără să fac lucruri care-mi displac profund". Nu există soluţie simplă la această problemă, dar există un răspuns care trebuie evitat cu orice preţ – şi anume să găsim justificări pentru ceea ce facem, astfel încât să nu ne mai displacă. Şi astfel a dispărut dilema! În mod similar, anumiţi părinţi reuşesc să se convingă pe sine că toate regulile stabilite de ei, chiar şi cele fără o justificare serioasă, sunt spre binele copilului. Cei mai buni

părinți sunt înclinați spre introspecție și dispuși să-și vadă defectele. Nu vă sugerez să vă lăsați consumați de învinovățiri și de sentimente de neadecvare; nu ajută pe nimeni să fiți excesiv de critici la adresa propriei persoane (sau critici într-un mod neproductiv). Majoritatea dintre noi însă am avea numai de câștigat dacă am petrece mai mult timp gândindu-ne la ce am făcut cu copiii noștri, pentru ca mâine să fim părinți mai buni ca azi.

Încercați să vă dați seama ce anume se află la baza stilului dumneavoastră de parenting. Cu cât vă cunoașteți mai bine – cu cât înțelegeți mai bine modul în care propriile nevoi și experiențe influențează modul cum vă raportați la copii (de pildă, ce vă scoate din sărite și de ce) –, cu atât sunt mai mari șansele să deveniți un părinte mai bun. De exemplu, însușirile copilului vostru care vă scot din sărite sunt de multe ori o reflexie a propriilor însușiri neplăcute. Așa cum spunea poetul și cercetătorul danez Piet Hein: „Greșelile pe care nu le pot ierta la tine/Le regăsesc în fiecare zi la mine".

Pe scurt, fiți sinceri cu voi înșivă în legătură cu motivele pentru care faceți anumite lucruri. Nu încetați să fiți preocupați de lucrurile îngrijorătoare pe care le faceți. Fiți atenți la semnalele care vă arată că modul în care interacționați cu copiii a luat-o spre un stil axat pe control fără să vă fi dat seama.

2. REGÂNDIȚI-VĂ SOLICITĂRILE

Iată o posibilitate foarte îngrijorătoare: poate că, atunci când copilul nu face ce îi cereți, nu el este problema, ci solicitarea voastră. Este uimitor cât de puține cărți pentru părinți pun această problemă. Cele mai multe au ca punct de plecare acțiunea pe care cititorii vor să o execute copiii, oferind apoi tehnici pentru obținerea supunerii. În majoritatea cazurilor, aceste tehnici implică recompensarea sau „consecințele" – adică mitele sau pedepsele. În unele cazuri, se propun tehnici mai blânde și mai condescendente de a interacționa cu copiii. Dar aproape niciodată părinții nu sunt încurajați să-și reconsidere propriile cerințe.

De exemplu, o carte recentă sublinia cât de important este ca părinții să devină mai sensibili și mai pricepuți la negocieri *win-win*. Consider această idee utilă și abordarea, foarte umană. Dar, când oferă sfaturi părinților care întreabă cum să-și determine copiii să-și facă singuri patul sau să-și mănânce legumele, autorul nu pare să se gândească și la posibilitatea că aceste obiective pot fi problematice în sine. Dacă le oferim copiilor mese îndeajuns de sănătoase,

atunci mai este vreodată necesar să-i forţăm să mănânce ceva? De ce trebuie ca singurul loc pe lume care aparţine cu adevărat copilului – propriul pat – să fie gestionat după standardele părintelui? Chiar şi cărţile progresiste tind să se concentreze pe *cum*, şi nu pe *dacă*, pentru a determina copilul să facă ce doreşte părintele.

În unele cazuri, problema este că pretenţiile părintelui sunt deplasate faţă de ce ne putem aştepta de la copiii de vârsta respectivă. (Detaliez imediat.) Dar chiar şi în cazul în care un copil poate să facă acel lucru, tot merită să ne întrebăm dacă chiar este necesar să-l facă. Unii părinţi vor să ştie cum să-şi determine copiii să studieze pianul. Întrebarea mai importantă ar fi, totuşi, dacă întregul proces este chinuitor pentru copil, de ce să-l forţaţi să ia lecţii? Faceţi asta pentru copil, sau pentru voi? Poate ajunge să deteste muzica? Putem privi în mod asemănător şi alte lucruri.

Evident că ne aşteptăm ca anumite lucruri de bun-simţ să fie făcute de copii, chiar dacă fiecare dintre noi ar încadra alte lucruri în această categorie. Ideea este că, înainte de a căuta o metodă de a-i convinge pe copii să facă ce le spunem, ar trebui mai întâi să ne acordăm timp pentru a regândi valoarea sau necesitatea solicitărilor noastre.

3. CONCENTRAŢI-VĂ ASUPRA OBIECTIVELOR PE TERMEN LUNG

Am început această carte propunându-vă să vă gândiţi la ce vă doriţi pentru copiii voştri pe termen lung şi să vă gândiţi şi la posibilitatea ca anumite strategii de parenting să constituie obstacole în împlinirea acelor scopuri. Fiindcă am analizat mai îndeaproape acele strategii, acum este timpul să le punem faţă în faţă cu fiecare dintre obiectivele pe care le-aţi identificat.

Să presupunem, de exemplu, că vă doriţi să aveţi un copil care, peste ani, să fie: (a) integru; (b) capabil să aibă relaţii sănătoase; (c) curios intelectual; (d) mulţumit de sine. În aceste condiţii, ar trebui să vă puneţi întrebarea dacă fiecare dintre aceste obiective s-ar putea atinge prin utilizarea tehnicilor de retragere a iubirii, precum *time-out*, recompensarea selectivă a comportamentelor dorite de voi sau expresii de genul (chiar dacă nu în atâtea cuvinte): „Fiindcă eu sunt părintele, de-aia!" De fapt, orice faceţi în mod regulat cu copiii ar trebui evaluat în lumina obiectivelor pe termen lung pe care vi le-aţi propus.

Astfel de reflecţii nu trebuie făcute întotdeauna atât de sistematizat. În genere, este util să ţinem cont de obiectivul urmărit. Este

atât de uşor să rămânem împotmoliţi în nimicurile zilnice, în confruntările şi frustrările care capătă mai mare importanţă decât întrebările. Vestea bună este că, atunci când părinţii reuşesc să ţină cont de obiectivele pe termen lung – când se concentrează pe ceva mai ambiţios decât cum să îi convingă pe copil să li se supună imediat –, tind să pună la bătaie abilităţi de părinte mai bune şi obţin rezultate mai bune.[2] Avem nevoie de o perspectivă mai largă. Fie că cel mic varsă laptele cu cacao, face o criză de furie sau uită de temele pentru şcoală, lucrurile acestea nu contează nici pe departe atât de mult precum ceea ce faceţi voi pentru a-l ajuta sau nu să devină o persoană verticală, responsabilă, plină de compasiune.

4. PUNEŢI RELAŢIA PE PRIMUL LOC

Că veni vorba de obiective importante, nimic nu este mai important decât relaţia pe care o creăm cu copiii noştri. Prietenul meu, Danny, a făcut recent un rezumat a ceea ce a învăţat în rolul lui de părinte: „Nu contează neapărat să ai dreptate". De fapt, contează foarte puţin să ai dreptate, dacă propriii copii devin tensionaţi când intră părintele în cameră.

În sensul cel mai practic, comportamentele neadecvate sunt mai simplu de gestionat – şi problemele sunt mai uşor de rezolvat - atunci când copiii se simt suficient de în siguranţă cu noi pentru a ne explica motivele pentru care au făcut ceva greşit. Astfel, creşte probabilitatea ca ei să vină la noi când au probleme, pentru a primi un sfat sau *din dorinţa* de a petrece timp cu noi când au libertatea de a alege acest lucru. Mai mult, când ştiu că pot avea încredere în noi, este posibil chiar să facă ce le cerem dacă le subliniem cât de important este pentru noi acel lucru.

Evident că o relaţie solidă şi iubitoare nu se justifică în primul rând prin utilitate, ci este un scop în sine. De aceea, trebuie să ne întrebăm în permanenţă dacă merită să punem în pericol această relaţie pentru a face un bebeluş să doarmă toată noaptea, sau un copil mic să folosească oliţa, sau un copil mai mare să fie manierat. Vor exista momente când, pentru a face ce trebuie, vom fi nevoiţi să punem piciorul în prag şi să-i frustrăm pe copii. Dar înainte de a recurge la măsuri de control, înainte de a produce nefericire copilului şi, cu atât mai mult, înainte de a lua măsuri de condiţionare a iubirii, ar trebui să ne asigurăm că relaţia noastră va rezista acestui stres.[3]

5. SCHIMBAŢI-VĂ PERSPECTIVA, NU DOAR ACŢIUNILE

Părinţii care iubesc necondiţionat nu numai că se comportă diferit, şi anume evită să-şi pedepsească propriii copii, ei *percep* lucrurile diferit. Când un copil face un lucru nepotrivit, părinţii care iubesc condiţionat vor privi acest comportament drept o infracţiune, iar infracţiunile trebuie pedepsite, nu-i aşa? Pe de altă parte, părinţii care iubesc necondiţionat sunt capabili să vadă acelaşi comportament drept o problemă care necesită rezolvare, o ocazie de a-l învăţa pe copil ceva, şi nu de a-l face să sufere. Din nou, nu este vorba doar de a alege între „a colabora cu" versus „a acţiona asupra" copilului; mai este şi faptul că aceste reacţii provin din modul în care privim ce s-a întâmplat. Mai mult, când vedem comportamentul copiilor drept „o oportunitate de învăţare", îi implicăm şi pe ei în procesul de rezolvare a problemei, strategie care are şanse mult mai mari de reuşită.

6. R-E-S-P-E-C-T

Când vorbesc despre luarea copiilor în serios, mă refer în primul rând la a-i trata cu respect. Eu cred că toţi oamenii merită acest lucru. Ipoteza mea este că, dacă copiii se simt respectaţi, atunci ei îi vor respecta pe ceilalţi (inclusiv pe voi). Chiar şi părinţii care îşi iubesc în mod evident copiii nu se comportă întotdeauna ca şi cum i-ar şi respecta. Nu iau în seamă cererile copiilor, le minimalizează sentimentele de mânie şi le trivializează fricile. Îi întrerup într-o manieră pe care nu ar folosi-o niciodată cu un adult, dar iau foc când copilul îi întrerupe pe ei. Pot să vorbească despre copil în mod umilitor: „Se poartă ca o divă", „Când face aşa ceva, ignoră-l pur şi simplu".

Să ne raportăm respectuos la un copil înseamnă să facem un efort să evităm aşa ceva, dar şi să ne dăm seama că există unele lucruri pe care copiii le ştiu mai bine decât noi – şi nu mă refer doar la faptul că ştiu care dinozauri au fost carnivori, şi care nu. Thomas Gordon a exprimat foarte bine acest lucru: „Copiii ştiu uneori mai bine decât părinţii când le este somn sau foame; ştiu mai bine calităţile prietenilor lor, propriile aspiraţii şi ţeluri, modul cum se comportă anumiţi profesori cu ei; ştiu mai bine pornirile şi nevoile propriilor corpuri; ştiu pe cine iubesc şi pe cine nu; ce contează pentru ei şi ce nu".[4] În orice caz, nu putem mereu să ne bazăm pe faptul că, deoarece suntem mai maturi, putem să ne cunoaştem mai bine copiii decât se cunosc ei înşişi.

Aşadar, este lipsit de respect din partea unui părinte să-i spună copilului ce sentimente încearcă sau nu – de exemplu, să răspundă declaraţiei furioase a unui copil care spune că îşi urăşte fratele cu:

„De ce vorbeşti aşa? Bineînţeles că nu îl urăşti!" Pe lângă faptul că nu ajută la nimic în situaţia respectivă, astfel de reacţii pot fi înţelese drept acceptare condiţionată. Copilul ajunge să creadă că sentimentele lui nu sunt importante, că este ceva în neregulă cu el fiindcă simte aşa ceva şi că este iubit doar dacă se supără pe lucruri acceptate de mama (tata) lui ca fiind obiectul supărării.

7. FIŢI AUTENTIC

Unele persoane sunt acuzate că încearcă să fie prietenii propriilor copii, şi nu părinţii. Sunt de acord că această confuzie poate fi deplasată şi ineficientă. Dar chiar dacă este necesar să le fim mai mult decât amici, nu trebuie să încetăm niciodată să fim oameni pentru ei. Nu ar trebui să ne ascundem în spatele rolurilor de Tată sau Mamă într-atât, încât să ne pierdem latura umană (sau legătura umană cu ei).

Nu spun să le dezvăluim toate detaliile intime ale vieţii noastre. Există lucruri pe care le putem împărtăşi doar când ei au o anumită vârstă şi altele pe care nu le vom putea împărtăşi niciodată. Însă, există o anumită autenticitate care lipseşte în modul în care unii părinţi se poartă cu cei mici. O lipsă care poate fi resimţită acut, dacă un copil nu reuşeşte să identifice exact ce lipseşte sau nu este în ordine în relaţia cu părinţii.

Oamenii reali au nevoi, au activităţi pe care le fac cu drag şi altele pe care le urăsc. Copiii ar trebui să ştie asta. Oamenii reali uneori se enervează, sunt distraşi sau obosiţi. Nu sunt întotdeauna siguri ce este bine să facă. Uneori spun lucruri fără să se gândească şi apoi le regretă. Nu ar trebui să ne pretindem mai competenţi decât suntem. Când o dăm în bară, ar fi frumos să recunoaştem: „Ştii, scumpo, m-am mai gândit la ce am zis aseară şi cred că am greşit". Sfatul meu este ca măcar de două ori pe lună să cereţi scuze copilului pentru o greşeală pe care aţi făcut-o. De ce de două ori pe lună? Nu ştiu. Mie îmi sună bine. (Aproape toate sfaturile din cărţile de parenting sunt la fel de arbitrare. Măcar eu recunosc acest lucru!)

Există două motive pentru a cere scuze copilului. În primul rând, le oferiţi un model de comportament. Am menţionat mai devreme că nu are sens să *forţaţi* copiii să spună că le pare rău, când de fapt nu le pare. Un mod mult mai eficient de a-i familiariza cu ideea de scuze este să le *arătaţi* cum se face. În al doilea rând, când vă cereţi scuze, coborâţi de pe piedestalul de părinte perfect şi le reamintiţi că nu sunteţi infailibili. De fapt, le demonstraţi că este posibil să recunoaştem (faţă de noi şi de ceilalţi) că facem greşeli şi că uneori este vina noastră, fără să ne pierdem demnitatea sau să ne simţim lipsiţi de valoare.

Motivele pentru care este foarte important să ne cerem scuze sunt aceleaşi pentru care majoritatea părinţilor nu o fac. În definitiv, ne putem simţi atât de bine pe acel piedestal, pe o poziţie de autoritate supremă şi de necontestat. Când vă cereţi scuze, acceptaţi să fiţi vulnerabili, ceea ce nu este uşor pentru mulţi dintre noi – în parte, din cauza vulnerabilităţii extreme pe care am trăit-o în copilărie.

Mai mult, unii părinţi se tem că, dacă vor lăsa de la ei şi vor crea relaţii autentice, calde, cu copiii, capacitatea lor de a-i controla va fi compromisă. În parentingul condiţionat, când aceste două obiective se ciocnesc, controlul este adesea preferat în detrimentul apropierii. Se poate observa acest lucru chiar şi în modul subtil în care părintele se distanţează de copil, vorbind despre sine la persoana a III-a („Mami trebuie să plece acum."), mult timp după ce copilul înţelege cum funcţionează pronumele.

Copiii vor continua să ne stimeze şi dacă suntem sinceri în legătură cu limitările noastre, şi dacă le vorbim din inimă, şi dacă văd că, în ciuda privilegiilor şi înţelepciunii pe care le conferă maturitatea, suntem, în definitiv, doar oameni care încearcă să-şi croiască un drum în lume, să facă ce este bine, să pună în balanţă nevoile tuturor, să continue să înveţe... la fel cum sunt şi ei. De fapt, cu cât suntem mai autentici cu ei, cu atât mai mult ne vor respecta.

8. VORBIŢI MAI PUŢIN, ÎNTREBAŢI MAI MULT

A dicta unor copii ce să facă (chiar şi vorbind frumos) este mult mai puţin productiv decât a-i invita să-şi împărtăşească ideile, obiecţiile şi sentimentele. Dacă discuţiile cu cei mici în legătură cu ce au greşit nu au rezultatul scontat nu înseamnă că se cerea o formă mai riguroasă de disciplină. Poate fi din cauză că noi am fost cei care au vorbit cel mai mult. Poate că am fost aşa de preocupaţi să îi facem să privească din perspectiva noastră, încât nu am ascultat şi punctul lor de vedere. Un părinte grozav ştie să asculte mai mult şi să explice mai puţin.

Un tată din Ontario mi-a scris să-mi povestească despre ziua în care fiica lui de patru ani a venit acasă de la grădiniţă cu o pungă cu pufuleţi:

> ***„I-a răsturnat pe podea în sufragerie şi a făcut o mizerie de nedescris. Am rugat-o să-i bage înapoi în pungă şi să-i pună pe masă. A refuzat. Primul gând pe care l-am avut a fost că îmi subminează autoritatea. Nu mă***

ascultase, deci merita pedepsită. Altfel, nu m-ar fi ascultat nici pe viitor. În schimb, am întrebat-o: «De ce nu vrei să-i pui în pungă?» Mi-a răspuns: «Pentru că vreau să-i mănânc». Problema s-a rezolvat de la sine apoi. I-am spus doar: «Poţi să-i mănânci după ce-i pui în pungă. Vreau doar să fie curăţenie în sufragerie». I-a pus imediat în pungă şi, apoi, pe masă".

Ca o regulă, prioritar este să ne dăm seama care este sursa problemei, care sunt nevoile copiilor. De exemplu, copiii de doi-trei ani au adesea ieşiri neplăcute, deoarece trec printr-o perioadă dificilă de tranziţie de la bebeluş la copilărie. Se confruntă cu ispitele libertăţii şi independenţei, capătă noi abilităţi, dar în acelaşi timp trebuie să facă faţă şi limitărilor deranjante care-i împiedică să-şi exercite propria voinţă. Vor mai multă autonomie decât li se acordă – şi uneori mai multă decât pot ei gestiona. Totodată, le este teamă să se situeze în opoziţie faţă de părinţii lor. Ultimul lucru de care au nevoie în timpul acestui tumult este un părinte preocupat numai de stabilirea de limite şi de control.

Uneori, motivele comportamentelor problematice sunt specifice unui copil sau unei situaţii date. Când copiii sunt prea mici să explice – şi, în unele cazuri, prea mici să înţeleagă – acele motive, este nevoie ca noi să punem cap la cap indiciile care ne ajută să înţelegem ce se întâmplă. Când fiul meu, Asa, se supăra din orice şi se agăţa în permanenţă de noi, pe la trei ani, ne-am dat seama că asta se datora plecării bonei care ne ajutase în îngrijirea lui încă de la naştere. Nu numai că suferea după ea, dar probabil că, la un anumit nivel, se întreba dacă nu cumva şi mami şi tati ar putea dispărea aşa într-o zi. Ar fi fost şi ineficient, şi frustrant să-i spunem să înceteze.

Când copiii sunt suficient de mari să spună de ce sunt nefericiţi sau mânioşi, problema se pune altfel: se simt ei destul de în siguranţă pentru a se deschide faţă de părinţi? Este datoria noastră să creăm acel sentiment de siguranţă, să ascultăm fără să judecăm, să ne asigurăm că ei ştiu că nu vor da de belea dacă ne spun ce au făcut şi nici nu vor fi condamnaţi pentru ce simt. Nu spun asta din credinţa că orice fac oamenii este la fel de justificat şi nu poate fi judecat. O spun pentru că sunt un pragmatic care conştientizează că trebuie să cunoaştem sursa problemei dacă vrem să găsim rezolvarea, iar oamenii care se tem că vor fi judecaţi nu vorbesc deschis, aşadar, nu-ţi vor da informaţiile necesare pentru a ajunge la sursă. De aceea

adoptarea acestei devize – „Vorbiți mai puțin, întrebați mai mult" – este un sfat util pentru a deveni nu doar un părinte mai bun, dar și un partener mai bun, un prieten mai bun, un manager mai bun, un profesor mai bun.

Pe de altă parte, nu toate tipurile de întrebări sunt la fel de productive. Întrebările retorice, care nu au scopul de a obține un răspuns gândit, sunt cel mult inutile: „De ce nu te uiți la oameni când ți se adresează?" Și mai rele sunt întrebările care au un singur răspuns corect, ideea nefiind să-i oferim copilului posibilitatea să reflecteze, ci doar să ghicească răspunsul dorit de noi: „Ce-i spui surorii tale după ce ai lovit-o?"

După ce enumeră mai multe astfel de „întrebări care nu duc nicăieri", autoarea Barbara Coloroso oferă următoarea sugestie: înainte să întrebați ceva „gândiți-vă de ce o faceți". Descoperirea motivelor ne poate ajuta să hotărâm dacă merită să adresăm întrebarea.[5] Indiciu: o întrebare se poate dovedi benefică atunci când nu suntem siguri ce va spune copilul și suntem deschiși la mai multe variante de răspuns.

Din când în când, este de preferat să evităm să vorbim *sau* să punem întrebări. În multe situații, ne punem singuri bețe în roate tocmai pentru că ne simțim presați să spunem ceva, când cel mai bine ar fi să nu spunem nimic. Psihologul Alicia Lieberman sugerează că, uneori, când un copil este foarte trist, „a sta lângă el fără să rostești un cuvânt denotă respect față de trăirea lui. O îmbrățișare, dacă copilul permite, transmite mai mult decât cuvintele. De fapt, în aceste situații, facem mai mult rău vorbind. Avem timp să stăm și de vorbă mai târziu".[6]

Evident că nu există rețetă care să ne spună când să păstrăm tăcerea și când să vorbim. Uneori, atragem nefericirea, mânia sau răzvrătirea copiilor vorbind prea mult, alteori, vorbind prea puțin și, de cele mai multe ori, vorbind într-un mod nepotrivit. În general însă, recomandarea de a vorbi mai puțin și a întreba mai mult este de mare folos, mai ales dacă o aplicăm într-un mod care să ne ajute să fim mai atenți și mai afectuoși cu copiii.

9. ȚINEȚI CONT DE VÂRSTA COPILULUI

Orice sfat din orice carte, aceasta sau altele, va fi aplicat diferit, în funcție de vârsta copilului. Strategiile pe care le folosim cu copiii trebuie să se schimbe pe măsură ce ei cresc. De exemplu, când un bebeluș începe să plângă fiindcă i-ați luat un obiect nepotrivit cu

care se juca, puteţi să-i distrageţi atenţia şi să-i oferiţi un alt joc sau o altă jucărie. Dar distragerea atenţiei este ineficientă şi chiar jigneşte când se aplică unui copil mai mare, la fel cum ar fi pentru *voi* dacă v-aţi plânge de ceva ce vă deranjează, iar partenerul vostru de viaţă ar schimba subiectul.

Aşa cum am mai menţionat, părinţii axaţi pe control au tendinţa să aibă aşteptări foarte mari, în parte pentru că nu înţeleg cât de nerealiste sunt acele aşteptări.[7] De exemplu, ei pot pedepsi un copil mic că nu s-a ţinut de o promisiune sau cer unui preşcolar să stea cuminte în timpul unei cine lungi de familie. Când, de fapt, este imposibil pentru copiii mici să conştientizeze ce obligaţii presupune o promisiune; a-i face responsabili pentru acest lucru este în neconcordanţă cu „etapa de dezvoltare" în care se află, ca să folosesc termenul utilizat de specialişti. La fel de nerealist este să ne aşteptăm de la copii să stea nemişcaţi lungi perioade de timp. Este normal ca ei să se foiască, să fie zgomotoşi, să uite să oprească o jucărie pe baterii şi să se sperie de ceea ce nouă ne par minime schimbări în mediul lor. Aşteptările noastre trebuie să fie în concordanţă cu capacităţile lor.

10. CÂND COPILUL FACE CEVA, GÂNDIŢI-VĂ ÎNTOTDEAUNA LA CEL MAI ÎNTEMEIAT MOTIV

Această propoziţie îi aparţine autorului şi dascălului Nel Noddings[8] şi constituie unul dintre sfaturile cele mai înţelepte pe care le-am auzit. El derivă din două lucruri. Unu: nu ştim întotdeauna foarte sigur de ce a reacţionat copilul într-un anumit fel. Doi: convingerile noastre în legătură cu motivele respective pot genera o profeţie auto-împlinită. Dacă presupunem că un comportament nepotrivit a fost motivat de dorinţa sinistră a copilului de a face rău sau de a vedea cât de departe poate merge – sau dacă atribuim astfel de comportamente faptului că el este în permanenţă o belea –, putem atrage exact ce ne înspăimântă mai tare. Copiii construiesc o teorie în legătură cu motivele lor, bazată parţial pe presupunerile noastre, şi apoi se comportă ca atare: „Crezi că sunt pur şi simplu rău şi trebuie să fiu controlat tot timpul? Bine. Iată că mă comport ca şi cum ai avea dreptate".

Uneori, în timpul atelierelor mele, le cer participanţilor să îşi amintească un incident din copilărie în care ei au făcut ceva rău sau au fost acuzaţi că ar fi făcut ceva rău. Le cer să îşi amintească cât mai multe detalii în legătură cu incidentul: ce li s-a spus sau ce li s-a făcut de către adult şi ce consecinţe au suportat. Sunt mereu foarte uimit de cât de vii pot fi amintirile oamenilor, ca şi cum s-ar

fi întâmplat în urmă cu câteva săptămâni, şi nicidecum cu decenii în urmă. Acest exerciţiu este util pentru a înţelege cum este privită o pedeapsă din perspectiva unui copil, câtă suferinţă provoacă şi cât de puţine beneficii aduce. Sunt, totodată, uimit şi de cât de des poveştile participanţilor menţionează faptul că un profesor sau un părinte nu avea toate datele problemei, dar a concluzionat în mod eronat că ei făcuseră ceva rău, când de fapt nu era deloc aşa. Este o lecţie care merită învăţată, măcar pentru că nu ne dorim ca propriii copii să ajungă să povestească astfel de lucruri despre *noi*, cândva, la vreun atelier.

Vestea bună este că putem crea „un cerc virtuos" în locul celui vicios. Dacă nu avem dovezi concrete despre cele întâmplate, de ce să nu presupunem că există o explicaţie nevinovată pentru ce s-a întâmplat? Dacă ceea ce a părut un act deliberat de agresiune a fost doar un accident? Poate că ceea ce a părut a fi un furt nu a fost, de fapt. Îi putem ajuta pe copii să-şi însuşească valori pozitive când ne comportăm ca şi cum ar fi deja motivaţi de acele valori. Astfel, ei vor ajunge să creadă în ce este mai bun în ei şi se vor ridica la înălţimea încrederii noastre în ei.

Cel mai evident caz în care este indicat să atribuim cel mai bun motiv posibil are de-a face cu imaturitatea. Comportamentele nepotrivite pot fi deseori explicate printr-o simplă lipsă de aptitudini şi de îndrumare, o dorinţă nevinovată de a explora, o neputinţă de a prevedea ce se întâmplă când iei un obiect şi faci ceva cu el. Când părinţii urlă la copil, aruncându-i întrebări retorice, mânioase, de tipul: „Cum poţi să faci una ca asta? Eşti bătut în cap?", îmi imaginez copilul răspunzând: „Nu sunt bătut în cap, *am doar trei ani*". În mod similar, deşi este posibil să vă fi săturat să ridicaţi linguriţa de pe jos pentru a mia oară, este important să conştientizaţi că un copil de un an o tot aruncă deoarece micuţii de această vârstă sunt încântaţi de acţiunea în sine – şi nu pentru că „testează limitele" sau vor să o înnebunească pe mami. Doar pentru că acţiunile unui copil pot avea un efect negativ asupra voastră nu înseamnă că aceasta a fost şi intenţia copilului.

Aşadar, cum putem crea un cerc virtuos? Vă propun să luăm exemplul unui copil de cinci ani care a pus mâna pe o piatră, părând că vrea să o arunce. „O educatoare care era prin preajmă i-a spus degajat: «Dă-mi puţin piatra», şi i-a arătat, punându-i piatra la tâmplă, cum ar putea lovi pe altcineva în cap. După care i-a înapoiat piatra şi i-a spus: «Ţine-o cu grijă»." După ce a povestit această

întâmplare care avusese loc într-o grădiniță din Japonia, Catherine Lewis, specialistă în educația timpurie, a afirmat că a fost surprinsă de faptul că educatoarea „nici nu i-a cerut copilului să pună piatra jos, nici nu a făcut vreo remarcă legată de eventualitatea aruncării ei de către copil".

În schimb, educatoarea a presupus că problema era una de informare – copilul nu se gândise că piatra ar putea răni pe altcineva. Atitudinea educatoarei denotă presupunerea faptului că exista în copil o capacitate de a se controla: în definitiv, i-a înapoiat piatra. Dacă însă i-ar fi luat piatra sau l-ar fi pedepsit, copilul ar fi putut deduce că nu este o persoană de încredere și că este incapabil să se controleze, iar pe viitor, frica de pedeapsă l-ar fi împiedicat să arunce cu pietre, și nu faptul că ar putea răni pe cineva.

Lewis recunoaște că „dacă băiatul ar fi fost un copil de 12 ani care chiar ar fi avut intenția să rănească un coleg, iar cadrul didactic i-ar fi înapoiat piatra, băiatul l-ar fi putut lua pe adult de prost".[9] În mod similar, ar fi ridicol și neautentic să-i spunem unui copil care a lovit pe altul cu răutate că probabil nu a vrut să facă rău.[10] De aceea, motoul lui Noddings este de a presupune cel mai bun motiv posibil în concordanță cu fapta. Există însă multiple situații când faptele nu ne sunt cunoscute, și atunci ar trebui să funcționeze prezumția de nevinovăție.

Din nou, acest sfat este cu atât mai important pentru copiii mici, ale căror comportamente aparent neadecvate se datorează de cele mai multe ori vârstei (caz în care prezumția de nevinovăție este justificată) și a căror conștiință de sine este încă în formare (așadar, presupunerile noastre pozitive sau negative îi afectează și mai mult). Chiar și în cazul copiilor mai mari, prima noastră reacție nu ar trebui să fie învinovățirea: „Trebuie să fi făcut tu ceva ce l-a înfuriat". Ar fi mai indicat să fim compătimitori și să încercăm să înțelegem de ce s-a comportat așa.

11. NU SPUNEȚI „NU" NEJUSTIFICAT

Convingerea că în ziua de azi părinții nu spun „nu" suficient de des este o subcategorie a convingerii mai generale că permisivitatea este practicată pe scară largă, că adulții nu reușesc să-și controleze copiii și de aceea cei mici sunt răsfățați. Am discutat deja despre această supoziție, dar poate fi util să mai detaliem anumite aspecte ale punerii piciorului în prag.

Adevărul este că majoritatea părinților spun aproape în permanență „nu". După unele studii descriptive, copiii foarte mici sunt împiedicați să facă ceva ce-și doresc sau sunt forțați să facă ceva ce nu-și doresc la fiecare câteva minute.[11] (Dacă nu credeți acest lucru, observați ce se întâmplă în propria casă, pe parcursul unei zile.) Bineînțeles că niciun părinte responsabil nu poate să evite astfel de intervenții. Merită însă să ne întrebăm dacă nu cumva le facem în exces.

Când este în joc siguranța copilului, de exemplu, trebuie să intervenim, indiferent câtă frustrare producem. Dar nici în acest caz, lucrurile nu sunt mereu albe sau negre. Revenind din nou la cât de important este să ținem cont de vârsta copilului, să nu uităm totuși că, pe măsură ce cresc, cei mici ajung să anticipeze și să evite pericolele tot mai eficient. (Desigur, este mult mai probabil să capete aceste abilități dacă sunt sprijiniți atât cât au nevoie, dacă sunt tratați cu respect și dacă li se oferă încredere.) Asta înseamnă că multe dintre restricțiile parentale devin în timp inutile și mult prea constrângătoare. Există, de asemenea, întrebarea legată de *modul* cum intervenim atunci când simțim că este necesar să o facem: cu blândețe sau cu agresivitate? Empatic sau lipsit de respect? Cu sau fără explicații?

Chiar și când copiii sunt mici, este destul de discutabil dacă ceea ce doresc ei să facă chiar este periculos. Uneori, invocăm motivul siguranței pentru a ne justifica refuzul din alte cauze. Ne trezim spunându-le copiilor să înceteze anumite activități destul de inofensive sau aruncând cu un „nu" automat atunci când ei propun o activitate ieșită din comun. Uneori, nu îi permitem copilului să facă ceva doar pentru că ne încurcă pe noi. Preșcolarul vostru își dorește să lucreze la un proiect despre care știți că va produce o mizerie pe care el nu o poate curăța. Este justificat refuzul? Copilul de șase ani vă invită într-un joc în care fiecare interpretează rolul unui animal. Nu aveți nimic urgent de făcut, dar v-ați săturat de aceste jocuri și ați prefera să se joace singur. Copilul de zece ani vă roagă să-i aduceți o gustare în timp ce se uită la televizor. Este o solicitare normală, care vă permite să demonstrați cum putem face lucruri frumoase unul pentru altul, sau ar trebui să insistați ca el să meargă să își pregătească singur gustarea? Și fiindcă am ajuns aici, este acceptabil ca un copil să aleagă să doarmă pe podea? Sau să stea invers pe scaun în timp ce mănâncă?

Acestea nu sunt cazuri în care vorbim despre împlinirea nevoilor copiilor. Ele sunt dorințe, și de aceea este imposibil să spui dinainte care ar fi atitudinea parentală adecvată. Recomandarea mea este însă să spuneți „da" oricând este posibil. Acesta ar trebui să fie răspunsul

„prestabilit", fiind nevoie de un motiv întemeiat pentru a *nu* face un lucru cerut de copil, a pune piciorul în prag sau a interzice ceva. Desigur, apare întrebarea ce anume constituie un motiv întemeiat, însă este un lucru de bun-simţ, mai ales dacă ne-am obişnuit să refuzăm majoritatea rugăminţilor. (Voi vorbi mai târziu despre negocierea soluţiilor ca alternativă la acceptare sau refuz.)

Când spun că este de preferat să ne asigurăm că nu spunem „nu" prea des şi în mod inutil, nu insinuez că dorinţele noastre şi confortul nostru nu contează. Ba contează. Însă n-ar trebui să ne cramponăm de ele într-atât, încât să îi restricţionăm în mod gratuit pe copii şi să le interzicem să exploreze. Când se ajunge aici, întreg procesul de educare a unui copil este dificil, mai ales dacă doriţi să faceţi un lucru de calitate. Dacă nu sunteţi dispuşi să renunţaţi la o parte din timpul vostru liber, dacă vă doriţi să aveţi în continuare o casă curată şi liniştită, ar fi mai bine să creşteţi peşti tropicali, nu copii.

Unii părinţi susţin că privarea de anumite lucruri este valoroasă în sine: „Copiii ar trebui să se obişnuiască cu frustrarea; să înveţe că nu vor putea să facă tot ce vor în viaţă". Aşa justifică ei refuzurile pe care, de fapt, le impun din cu totul alte motive. Oricine crede în această justificare ar trebui să observe de câte ori trăiesc copiii sentimentul de frustrare, chiar şi în cadrul unei familii în care părinţii se străduiesc să răspundă afirmativ ori de câte ori pot. Copiii au mai mult decât suficiente ocazii să înveţe să facă faţă limitelor şi să se confrunte cu ideea că este imposibil să obţii de fiecare dată ceea ce doreşti. Nu au nevoie ca şi părinţii să le ofere astfel de ocazii răspunzând negativ când ar putea să răspundă afirmativ. Ce îi poate pregăti pe copii mai bine pentru a face faţă „lumii reale" decât să trăiască succesul şi bucuria? Oamenii nu devin mai abili în gestionarea nefericirii pentru că în copilărie părinţii le-au produs nefericire, şi acum au antrenament.

Pe lângă faptul că ne dorim să oferim copiilor noştri ocazia să se simtă competenţi, să se bucure de explorarea lumii şi să testeze noi posibilităţi (chiar dacă lucrurile nu ies conform planului), mai există şi un motiv practic pentru care trebuie să refuzăm mai puţin. Este foarte dificil să impui o serie nesfârşită de interdicţii. Apare următoarea dilemă: pe de-o parte, ne putem lăsa convinşi să renunţăm şi să le facem pe plac, la un moment dat. Rezultatul este că nu vom mai fi luaţi în serios atunci când chiar se impune o limită. Pe de altă parte, putem refuza să ne răzgândim, petrecând prea mult timp într-o stare de conflict extrem de neplăcută pentru toţi cei implicaţi. Sfatul

meu: alegeți-vă cu grijă luptele.

Problema nu este însă legată doar de numărul exact de „da"-uri, respectiv „nu"-uri. Este posibil ca nici unul dintre aceste răspunsuri să nu fie înțelept în anumite situații. Așa cum poți cădea în obiceiul de a refuza în permanență rugăminților copilului, poți cădea și în capcana de a răspunde afirmativ de fiecare dată: „Hai, mănâncă nenorocitul ăla de fursec".[12] Uneori, spunem „da" din lene: este mai ușor să-l lăsam pe copil să facă ce vrea, mai ales dacă ne simțim neputincioși, confuzi și frustrați în legătură gestionarea pretențiilor care se țin lanț.

Ceea ce contează cel mai mult este motivul deciziilor noastre și disponibilitatea de a-i îndruma pe copii, de a-i ajuta în alegerile lor, de a fi acolo pentru ei, toate acestea fiind mai provocatoare decât un simplu răspuns „da" sau „nu". Eu vorbesc despre ceea ce putem numi creștere conștientă a copiilor, opusă abordării de tip pilot automat. Pentru asta, este nevoie de rezerve enorme de atenție și răbdare. În unele cazuri, putem pune la îndoială modul cum am fost noi înșine crescuți.

Este evident că nu putem să împlinim toate dorințele copilului și să analizăm toate consecințele posibilelor noastre răspunsuri – mai ales când suntem copleșiți. Chiar dacă nu putem face acest lucru mereu, ar trebui să ne străduim să-l facem cât de des posibil. În concluzie: nu spuneți „nu" dacă nu este cu adevărat necesar! Încercați să vă gândiți care este intenția din spatele a tot ce spuneți.

12. NU FIȚI RIGID

O consecvență dusă la extrem este marca unui parenting ineficient (așa cum a spus Ralph Waldo Emerson). Renunțați la reguli în ocazii speciale, uitați de ora de culcare din când în când, suspendați interzicerea mâncatului în sufragerie în anumite situații. Subliniați copiilor că ceea ce faceți este, de fapt, o excepție, ceva la care ei nu trebuie să se aștepte întotdeauna, dar nu lăsați frica de crearea unui precedent să stea în calea flexibilității și spontaneității.

Aceleași reguli se aplică și pentru modul cum reacționați la comportamente nedorite. Orice acțiune trebuie integrată într-un context, în funcție de situațiile și cauzele specifice. Ar trebui să treceți cu vederea anumite lucruri, atunci când copilul are o zi proastă sau în cazul în care *voi* vă simțiți mai puțin toleranți în seara respectivă. Țineți minte că acei copii care au tendința să se plângă de lipsa flexibilității – și care aduc cu niște avocați când își enumeră

circumstanţele atenuante – sunt copiii ai căror părinţi folosesc pedeapsa. La polul opus, este uimitor cât de puţin stresaţi sau defensivi sunt oamenii, cât de scăzută este presiunea de a insista asupra unei definiţii unice a dreptăţii („Oricând se întâmplă x, reacţia trebuie să fie y."), când ne gândim la problemele care trebuie rezolvate, şi nu la „infracţiunile" care trebuie pedepsite. Absenţa pedepsei îi eliberează pe părinţi şi le oferă posibilitatea să răspundă în mod diferit fiecărui copil în parte, fără a crea bănuiala că ar favoriza pe cineva anume. Tratamentul echitabil în cazul fraţilor nu înseamnă întotdeauna acelaşi tip de tratament, şi este mult mai simplu să fim flexibili când nu ne concentrăm pe o anumită pedeapsă ce trebuie aplicată.

Sunt de acord cu mulţi specialişti care susţin că, atunci când copiii au un grad de previzibilitate în viaţa lor, le este mai bine. Este însă foarte uşor să exagerăm în asigurarea acestei previzibilităţi, sau mai precis să pierdem din vedere faptul că ei pot avea şi alte nevoi mai importante. Un mediu neplăcut de previzibil nu are nicio valoare, şi mă refer aici la familiile în care cei mici „se pot baza" pe faptul că vor fi controlaţi excesiv, vor fi trataţi cu lipsă de respect sau sunt iubiţi condiţionat. Ideea nu este să ne asigurăm că ei ştiu la ce să se aştepte, ci ca lucrurile la care se aşteaptă să aibă o logică.

Şi în fine, lăsând la o parte diferenţele ce ţin de fiecare situaţie în parte sau de fiecare copil în parte, există şi problema diferenţelor între părinţi. Este adevărat că, atunci când mama şi tata au praguri de acceptare diferite în ceea ce priveşte mâncarea de la fast-food sau ora de culcare, copiii realizează destul de repede pe cine trebuie să întrebe sau cum să-i monteze unul împotriva celuilalt. Din nou, şi aici este posibil să exagerăm sau să jucăm greşit cartea consecvenţei atât de preţuită în ghidurile pentru părinţi. O întâlnim sub numele de „a face front comun", dar, aşa cum sublinia Alice Miller, copilul se poate simţi ca şi cum doi giganţi şi-au unit puterile împotriva *lui*.[13] Este sănătos pentru copii să vadă că uneori adulţii au puncte de vedere diferite, lucru ce evidenţiază faptul că şi ei sunt oameni. Este util, totodată, pentru că ne oferă oportunitatea de a le arăta cum rezolvă oamenii disensiunile respectându-se unul pe celălalt – sau cum putem învăţa să tolerăm, în anumite cazuri, diferenţele. Aceste lecţii de viaţă importante se pierd când, în faţa copilului, părinţii se simt constrânşi să adopte aceeaşi poziţie în orice privinţă, ca să nu mai spunem cât de nesincer este un astfel de demers.

13. NU VĂ GRĂBIŢI

Obişnuiam să dau acest sfat părinţilor de copii mici mai mult în glumă. Evident, nu avem întotdeauna control asupra programului nostru, chiar dacă ar fi plăcut să avem mai mult timp liber. Am tratat însă mai serios această problemă şi importanţa de a face tot ce ne stă în putinţă, cât de des posibil, pentru a evita situaţiile în care ne simţim obligaţi să folosim forţa. Părinţii devin mai autoritari când sunt presaţi de timp şi când sunt în public. Combinaţia celor două este de-a dreptul ucigătoare.

Când aveţi ceva timp la dispoziţie, staţi de vorbă cu partenerul de viaţă, dacă este prin preajmă, şi vedeţi ce modificări puteţi face în programul zilnic pentru a vă grăbi copilul cât mai puţin posibil. Ce-ar fi dacă ne-am trezi cu 15 minute mai devreme? Ce-ar fi dacă am face cumpărăturile sâmbăta? Ce-ar fi dacă am schimba ora de baie? Este mai uşor decât credeţi să evitaţi graba, scopul fiind să le permiteţi copiilor să facă lucrurile în tihnă şi să se bucure că sunt copii.

Un alt beneficiu: reorganizarea programului vă oferă luxul de a vă permite să aşteptaţi finalizarea unei crize de sfidare sau răzvrătire a copilului, în loc să treceţi la ameninţări sau să vă impuneţi altfel propria voinţă. Dacă refuză să facă ceva ce aţi decis că trebuie făcut, puteţi spune: „Scumpo, îmi pare rău, dar trebuie să-ţi pui haina. Este foarte frig afară şi vom merge destul de mult pe jos. Dacă preferi să mai aştepţi puţin, este în regulă. Spune-mi când eşti pregătită". (Eu folosesc ultima propoziţie destul de des.) Dacă faceţi un pas înapoi şi le daţi copiilor timp, de cele mai multe ori se dau pe brazdă. Realizaţi totuşi că, deşi le permiteţi copiilor să decidă când vor da curs cerinţei, tot vă impuneţi voinţa asupra lor, aşa că nu folosiţi tot timpul această tehnică. În armonie cu al doilea principiu din acest capitol, insistaţi asupra supunerii doar după ce v-aţi gândit serios dacă o anumită cerinţă chiar nu se poate negocia şi de ce.

În acele situaţii când ne grăbim este important să nu ne cramponăm de fiecare secundă. Încercarea de a grăbi un copil mic este o nesăbuinţă. Deseori, este mai bine să pierzi timp acum pentru a câştiga timp mai târziu. Într-o după-amiază, băieţelul meu de doi ani a adormit în drum spre supermarket. Dacă l-aş fi aruncat în coşul de cumpărături şi aş fi luat-o la goană printre rafturi, s-ar fi supărat îngrozitor (şi supărarea copiilor o atrage imediat şi pe cea a părinţilor). În schimb, l-am trezit cu blândeţe şi, deşi nu aveam mult timp la dispoziţie, i-am arătat câteva lucruri care ştiam că îl interesează:

ideea era să îl ajut să se trezească treptat. Am reuşit să facem cumpărăturile destul de rapid şi fără scandal.

Există un principiu mai general dincolo de această discuţie: în loc să încerci să schimbi comportamentul copilului, de multe ori este mai util să schimbi mediul. Ceea ce este valabil pentru timp, este şi pentru spaţiu. O poartă încuiată care ţine în curte un copil mic este o soluţie mult mai înţeleaptă decât încercarea de a ne baza pe frică sau pe muncă de lămurire. Dacă anticipaţi că îi va fi greu copilului să stea potolit (la restaurant, de exemplu), luaţi cu voi cărţi, jucării sau alte obiecte care să-i ocupe timpul, în loc să-i puneţi în cârcă povara de „a sta cuminte".

În fine, nu mă pot abţine să scot în evidenţă că expresia „Nu vă grăbiţi" are şi un alt sens. Poate fi privită şi ca o aducere-aminte a cât de bine este să ne relaxăm şi să ne bucurăm de timpul petrecut cu copiii. Când s-a născut primul nostru copil, am jurat că vom arunca cu un scutec plin în următoarea persoană care ne mai informează că „ăştia mici cresc atât de repede". „Da, bine", am zis noi!

Dar este adevărat!

Capitolul 8

IUBIRE NECONDIŢIONATĂ

Acceptarea necondiţionată poate fi dezirabilă, dar este oare posibilă? Înainte de a răspunde la această întrebare critică, aş dori să clarificăm ce anume întrebăm. Problema nu este dacă oamenii se pot accepta pe ei înşişi necondiţionat – şi anume, dacă o persoană are o stimă de sine necondiţionată. Mai degrabă, ceea ce vrem să ştim este dacă este realist să credem că-i putem accepta şi iubi pe copii pentru ceea ce sunt, fără condiţii.

Aici, cred că răspunsul este categoric afirmativ. Mulţi părinţi o simt. Este oare posibil să ne comportăm zi de zi cu copiii astfel încât ei să nu se îndoiască de iubirea noastră? Nu uitaţi că trebuie să-i frustrăm uneori spunându-le „nu". Este posibil ca, din când în când, să ne pierdem răbdarea sau să ne înfuriem pe ei. Iar copiilor le este adesea greu să facă diferenţa între sentimentele de fond ale unei persoane şi starea ei de moment. Aşadar, ne putem noi asigura că ei se simt iubiţi necondiţionat?

Probabil că nu. Obiectivul nostru ar trebui să fie să ne apropiem cât de mult de acest ideal. În fond, şi fericirea deplină poate fi un ţel imposibil de atins. Aşa cum spunea un autor, ea este o condiţie imaginară atribuită de adulţi copiilor, şi de copii, adulţilor. Acest lucru însă nu ne opreşte (şi nici nu ar trebui) să încercăm să fim mai fericiţi.[1] Este valabil şi pentru amabilitate, înţelepciune şi alte calităţi împlinite incomplet.

Faptul că atât de mulţi părinţi îşi acceptă copiii doar condiţionat nu face ca această practică să fie mai puţin păguboasă sau mai uşor de acceptat. Nu vorbim aici despre răsfăţarea copiilor sau despre o abordare caracterizată prin lipsa intervenţiei parentale. Practicanţii de parenting necondiţionat joacă un rol activ în vieţile copiilor lor, îi protejează şi îi ajută să facă diferenţa între bine şi rău. Pe scurt, întrebarea nu este dacă *ar trebui* să ne apropiem cât mai mult de conceptul de parenting necondiţionat. Şi nici nu există dubii că *putem* face acest lucru. Doar pentru că va fi întotdeauna loc de mai bine nu înseamnă că nu putem îmbunătăţi ce facem în prezent. Putem şi este bine să o facem. Întrebarea este cum.

Abordarea necondiţionării

Primul pas este să reflectăm, pur şi simplu, la ce înseamnă parenting necondiţionat. Cu cât gândim mai mult în aceşti parametri, cu cât ne întrebăm mai mult dacă nu cumva ce spunem copiilor şi ce facem poate fi interpretat drept afecţiune condiţionată (şi dacă da, de ce), cu atât avem şanse mai mari să ne schimbăm. Un părinte povesteşte următoarele: „Încercam să ne dăm seama ce să facem cu fiul nostru, care a strigat nişte vorbe urâte şi a trântit uşa atunci când l-am rugat să îşi facă ordine în cameră. Oare ar trebui să-l lăsăm câteva minute să se calmeze? Cât de fermi să fim? Nu mă mai gândisem la asta până atunci, dar acum mă întreb dacă nu cumva reacţia noastră îl va face să simtă că nu-l iubim când este supărat". Din punctul meu de vedere, întrebarea în sine este un pas în direcţia corectă, indiferent de cum va decide acest părinte să intervină în situaţia dată.

În al doilea rând, ar trebui să ne facem o obişnuinţă din a ne pune o anumită întrebare: „Dacă ce i-am spus eu copilului mi s-ar fi spus mie – sau ce i-am făcut eu mi s-ar fi făcut mie –, m-aş simţi iubit necondiţionat?" Nu este foarte complicat să facem acest exerciţiu de imaginaţie, iar a-l face în mod sistematic ne poate aduce transformarea.

Dacă răspunsul la întrebare este nu, este clar că greşim. Putem concluziona că ceea ce tocmai am făcut nu ar trebui repetat. Poate vom simţi chiar nevoia să ne cerem iertare. Dacă nu ne punem însă întrebarea, este foarte uşor să continuăm să găsim justificări pentru tot ceea ce facem. Sunt chiar părinţi care, când realizează că ceea ce au spus sau au făcut a avut un efect negativ, îşi spun că propriul copil este prea sensibil. Odată ce ne întrebăm: „Cum m-aş fi simţit eu în acest caz?", devenim mult mai responsabili.

De cum se naşte copilul, este cazul să ne gândim la stilul nostru de parenting şi, mai precis, la modul în care reacţionăm când lucrurile nu merg ca unse. Avem grijă ca propriul copil să se simtă iubit şi acceptat, chiar şi atunci când nu mai încetează din plâns, chiar şi atunci când face pipi în scutec imediat ce i l-am schimbat, chiar şi atunci când nu doarme bine noaptea? Unele persoane devin rapid părinţi „de vreme bună", sunt atente şi-şi sprijină copiii doar când aceştia sunt uşor de manevrat. Însă iubirea necondiţionată este cu atât mai importantă când copiii sunt dificili.

Pe măsură ce cresc, copiii ne pun răbdarea la încercare în moduri noi. Este nevoie să le enumerăm? Spun lucruri urâte uneori. Se poartă

oribil. Fac exact ce li s-a cerut să nu facă, lucru care îi înfurie pe părinți, iar aceștia, din cauza propriilor probleme, insistă să fie ascultați orbește. Acești copii vor prefera în mod vădit pe unul dintre părinți, și nu este deloc plăcut când ești celălalt. Își dau seama care îți este punctul nevralgic și-l folosesc în avantajul lor. Și în tot acest timp, noi nu trebuie doar să continuăm să-i acceptăm, trebuie să continuăm să *le* arătăm că îi acceptăm în continuare.

Cu alte cuvinte, trebuie să le comunicăm că îi iubim, chiar dacă nu suntem încântați de ce fac. Totuși, această recomandare de a face diferența între copil și comportament este uneori folosită prea ușor. Este dificil chiar și pentru un adult, darămite pentru un copil, să o înțeleagă. „Te acceptăm pe tine, dar nu și modul în care te comporți" este prea puțin convingător, dacă de fapt nu acceptăm decât foarte puține dintre acțiunile copilului. „Cine este această persoană pe care zici că o iubești", se poate întreba un copil, „când eu aud doar dezaprobarea ta?" Așa cum sublinia Thomas Gordon: „Părinții care consideră că multe lucruri făcute sau spuse de copiii lor sunt inacceptabile vor genera în acei copii un sentiment puternic că ei înșiși sunt neacceptați ca persoane".[2] Această situație nu se schimbă cu nimic doar pentru că părintele își amintește să spună pe un ton liniștitor: „Te iubesc, scumpete, doar că detest aproape tot ce faci".

Trebuie să conștientizăm măcar faptul că asigurările verbale pe care le oferim copiilor nu ne dau dreptul ca apoi să fim autoritari și despotici. Impunerea forței noastre asupra copilului tot nu este de dorit și tot va comunica acceptare condiționată, chiar dacă, în mod periodic, vom rosti niște cuvinte magice.

Ce să reduceți

Prin urmare, cum să procedăm atunci când copiii se poartă necuviincios și deranjant? Chiar și când nu suntem de acord cu ce au făcut și dorim ca ei să știe acest lucru, reacțiile noastre ar trebui să țină cont de perspectiva mai largă – și anume, imperativul de a ne asigura că ei se simt iubiți și demni de iubire. Scopul este să nu trecem la parenting condiționat. Iată cum:

LIMITAȚI CRITICA

Mușcați-vă limba și înghițiți-vă multe dintre obiecții. În primul rând, reacțiile negative frecvente nu sunt deloc eficiente. Dacă cei mici simt că suntem imposibil de mulțumit, nu vor mai încerca să ne mulțumească. Fiind mai selectivi în legătură cu ceea ce interzicem,

„nu"-ul nostru va avea mai multă greutate atunci când chiar trebuie să-l impunem. Dar ideea este că prea multă critică și dezaprobare poate determina un copil să se simtă lipsit de valoare.

LIMITAȚI „RAZA DE ACȚIUNE" A FIECĂREI CRITICI

Concentrați-vă pe ce este greșit în situația existentă („Ai avut un ton foarte agresiv adineauri, când vorbeai cu sora ta."), în loc să lăsați impresia că problema este copilul în sine („Ești așa de afurisit cu oamenii!").

LIMITAȚI INTENSITATEA FIECĂREI CRITICI

Nu contează de câte ori reacționați negativ, ci contează *cum* reacționați de fiecare dată. Fiți cât se poate de blânzi și asigurați-vă că mesajul ajunge la destinație. Împărtășirea sentimentelor ajută. Efectul cuvintelor noastre este mărit și de puterea pe care o avem ca părinți. Chiar și atunci când copiii par că nu sunt atenți la ce le spunem, ei absorb mult din reacția noastră negativă – și sunt afectați mai profund de ea – decât lasă să se vadă. De fapt, putem să avem un impact mai mare asupra lor tocmai atunci când abordarea noastră este mai blândă. Fiți atenți nu doar la ce spuneți, ci și la limbajul trupului, la mimica feței și la tonul vocii. Oricare dintre acestea pot comunica mai multă dezaprobare și mai puțină iubire necondiționată decât vă doriți.

CĂUTAȚI ALTERNATIVE LA CRITICĂ

Ca să folosesc o metaforă, este benefic nu doar să reducem volumul, ci și să comutăm pe alt post. Când copiii se comportă neglijent, rănesc pe cineva sau sunt obraznici, încercați să folosiți aceste momente drept oportunități de a-i învăța ceva. În loc de: „Ce-i cu tine? Nu ți-am spus să nu mai faci asta?" sau „Sunt dezamăgit de tine când faci asta!", ajutați copilul să vadă efectele acțiunilor lui, modul în care ele rănesc sau au un impact negativ asupra vieții cuiva.

Există posibilitatea să nici nu fie nevoie de evaluări negative explicite dacă punem pur și simplu în cuvinte ce vedem („Jeremy părea un pic trist după ce i-ai zis acel lucru.") sau adresăm o întrebare („Ce ai putea să faci data viitoare când te vei simți frustrat, în loc să te îmbrâncești?"). Succesul nu este garantat, desigur, dar șansele sunt mult mai mari ca astfel un copil să se responsabilizeze, să fie mai înțelegător data viitoare. Șansele sunt și mai mari dacă îi propuneți să se gândească cum ar putea să remedieze situația, să repare ce a stricat, să se scuze față de cineva, în funcție de situație.

Poate părea evident, însă uneori uităm că, şi atunci când fac prostii, scopul nostru nu este să-i ruşinăm sau să smulgem din rădăcină un anumit comportament. Scopul nostru este să le influenţăm modul cum gândesc şi simt, pentru a-i ajuta să devină oameni care să nu-şi *dorească* să acţioneze violent.

Un mod foarte concret de a vă asigura că intervenţia voastră nu comunică acceptare condiţionată este să vă străduiţi să nu aveţi resentimente faţă de ei. Recomandarea „Poartă-te ca un părinte" este de obicei o invitaţie la a prelua controlul şi a pune piciorul în prag. Eu, în schimb, folosesc acest îndemn pentru a vă invita să treceţi dincolo de tentaţia copilărească de a da doar dacă primiţi: „Aşa? Ei bine, dacă nu îţi faci treaba, atunci nu primeşti desert! Poftim!" Multe cărţi încurajează, de fapt, un astfel de comportament din partea părinţilor (fără „Aşa?" şi „Poftim!", desigur). Odată ce vă gândiţi mai bine, este destul de evident cât de ineficientă este o astfel de reacţie.

Îmi aduc aminte că, într-o zi, fiul meu de doi ani s-a plictisit să aştepte după sora lui de şase ani care se juca cu o jucărie pe care o dorea şi el. Aşa că a încercat să i-o smulgă, ceea ce a determinat un protest furios din partea ei. După ce l-a fentat şi a luat din nou în stăpânire jucăria, a anunţat: „Acum nu vreau să i-o mai dau deloc, fiindcă a încercat să mi-o ia cu forţa". Dorea să-i dea o lecţie şi să-l anunţe că, deoarece el greşise, merita să fie pedepsit prin pierderea dreptului de a se juca. Întrebarea este: Vrem să ne purtăm cu copiii noştri ca şi cum am avea şi noi şase ani? Foarte multe dintre tehnicile de disciplinare sunt de fapt reacţii de tipul „ochi pentru ochi", care nu ne dau decât satisfacţia că suntem chit.

A fi părinte presupune anumite obligaţii şi acestea nu sunt întotdeauna uşor de îndeplinit. Soţia mea îmi aminteşte mereu, mai ales când încă o cină pregătită de noi rămâne neatinsă, că tot ceea ce putem face este să pregătim mese hrănitoare (luând în considerare şi preferinţele lor oricând este posibil) şi apoi să sperăm la ce este mai bun. Acest lucru nu este doar tot ce *putem* face noi, ci ceea ce *trebuie* să facem, indiferent câte astfel de preparate sfârşesc la gunoi.

Aşa stau lucrurile şi cu iubirea necondiţionată. Continuaţi să faceţi ce vă stă în putinţă, chiar dacă eforturile voastre par a fi neapreciate şi fără ecou. Uneori, copiii se comportă cu noi într-un mod care este foarte asemănător cu retragerea iubirii. Pot să ne spună „Pleacă!" sau „Nu te mai iubesc!" atunci când se simt trădaţi sau manipulaţi, chiar şi în situaţii pe care noi le considerăm neînsemnate. Noi trebuie însă să rămânem calmi, să nu le răspundem cu aceeaşi monedă şi

să luăm acest comportament drept ce este el: o exprimare trecătoare a frustrării. Nu au încetat să ne iubească. Surprinzător, şi copiii abuzaţi continuă să-şi iubească părinţii abuzivi. Nu trebuie să uităm nicio clipă lipsa de simetrie. Aceasta nu este o relaţie între doi adulţi cu aceeaşi putere. Până şi cel mai mic indiciu că îi retrageţi copilului iubirea are un impact mai mare decât are (sau ar trebui să aibă) un „Te urăsc!" din partea lui.

Ce să accentuaţi

Este de dorit să reducem acele acţiuni sau cuvinte care pot transmite un mesaj de acceptare condiţionată, dar în acelaşi timp să le sporim pe cele care transmit mesaje de acceptare necondiţionată. Prima întrebare aici este atât de evidentă, încât mulţi dintre noi nici nu ne gândim la ea: Care este dispoziţia mea obişnuită când sunt cu copiii? Desigur, întrebarea nu-i vizează pe cei care au tot timpul un zâmbet senin pe chip, indiferent de circumstanţe. Ei pot să petreacă şi o zi întreagă într-o casă plină de copii zgomotoşi şi pot să răspundă cu răbdare fiecărei cereri, nederanjaţi de succesiunea nesfârşită de pretenţii. Dar cum rămâne cu noi, ceilalţi, care-i privim pe aceşti părinţi fericiţi cu invidie şi suspiciune? Nu putem să ne impunem să devenim dintr-odată veseli şi răbdători. Putem însă, şi trebuie, să depunem eforturi să fim cât mai pozitivi posibil cu copiii noştri.

În loc să vedem diferenţele de temperament şi talent ca pe ceva fix – unii oameni se nasc aşa, iar alţii sunt pur şi simplu altfel –, cred că este mai util să ne gândim cât efort trebuie să facă fiecare dintre noi pentru a ajunge în acelaşi loc. Cumnatul meu are un simţ al orientării care îi permite să se descurce în locuri în care nu a mai fost, chiar fără efort. În schimb, eu mă chinui mult să mă orientez. În consecinţă, exact asta fac într-un loc neçunoscut.

Este valabil şi pentru părinţii care nu sunt optimişti şi iertători din naştere şi care au obligaţia să lucreze mai mult pe aceste direcţii, cel puţin în relaţia cu propriii copii. Rezultatul eforturilor lor poate determina dacă şi cum se simt iubiţi acei copii. Dacă cei mici ştiu că ne bucurăm să-i vedem, acesta este deja un început de comunicare a acceptării necondiţionate. Dacă, pe de altă parte, ei primesc adesea comentarii negative din partea noastră – proastă dispoziţie (pe care pot crede, în mod eronat, că au provocat-o ei), ochi daţi peste cap, oftat, iritare –, o astfel de atitudine este departe de iubirea necondiţionată.

Cea mai presantă întrebare, desigur, este cum să le comunicăm copiilor iubirea noastră, atunci când continuă să se comporte neadecvat, deşi ar trebui să ştie prea bine (doar le-am spus de atâtea ori!). De obicei, se presupune că „ne testează limitele". Este o expresie foarte des întâlnită în domeniul disciplinei şi adesea folosită de părinţi drept justificare pentru a impune limite mai multe şi mai stricte. Uneori, presupunerea că ei ne testează devine chiar motiv de pedeapsă. Bănuiala mea este însă că, atunci când se comportă neadecvat, copiii testează cu totul altceva – şi anume, cât de necondiţionat îi iubim noi. Probabil se comportă în moduri inacceptabile pentru a vedea dacă noi încetăm să-i acceptăm pe ei.

Reacţia noastră trebuie să fie un refuz încăpăţânat de a muşca momeala. Misiunea noastră este să-i asigurăm: „Indiferent ce faci, indiferent de cât de frustrat sunt uneori, niciodată, dar niciodată nu voi înceta să te iubesc". Nu strică să ne exprimăm în aceste cuvinte, însă este necesar să o spunem şi prin fapte. Părinţii care iubesc necondiţionat îl asigură des pe copil de cât de important este pentru ei, mai ales în perioade de conflict. Când copilul se comportă în moduri mai puţin dorite, părinţii care iubesc necondiţionat pot să conştientizeze că acest comportament este temporar şi nu îl caracterizează, nu îl reprezintă pe copilul pe care ei îl cunosc şi îl iubesc. (Observaţi că atenţionarea de a accentua natura necondiţionată a afecţiunii noastre este foarte diferită de sfatul mai convenţional de a alterna critica cu lauda. Judecăţile pozitive nu le anulează pe cele negative, deoarece problema este judecata în sine. Voi detalia imediat.)

Aceste recomandări – ca şi tot conceptul de acceptare necondiţionată – sunt importante şi pentru dascăli. Marilyn Watson, psiholog educaţional care-i ajută pe profesori să-şi transforme clasele în comunităţi pline de dragoste, subliniază cât de important este pentru elevi să se simtă acceptaţi şi să li se dea încredere. Profesorul poate scoate în evidenţă că anumite acţiuni sunt greşite, în acelaşi timp asigurându-i pe elevi că „la un nivel profund, ţine la ei şi nu îi va pedepsi sau abandona chiar dacă fac ceva rău". Această poziţie face ca şi „cele mai bune intenţii să iasă la suprafaţă", oferindu-le copiilor „spaţiu şi sprijin pentru a reflecta şi a se implica independent în actul moral al reparării pagubei". Cu alte cuvinte, ei vor conştientiza singuri cum pot îndrepta o anumită situaţie. „Dacă ne dorim ca elevii noştri să aibă încredere că noi ţinem la ei", concluzionează ea, „trebuie să le arătăm afecţiunea noastră fără să le cerem în schimb

să se comporte în anumite moduri. Noi aşteptăm anumite comportamente din partea lor, dar grija sau afecţiunea noastră pentru ei nu depind de acestea."

Watson scoate în evidenţă că ne este mai uşor să păstrăm această poziţie, chiar şi cu copiii care insultă frecvent pe alţii sau sunt agresivi dacă ne concentrăm asupra *motivului* pentru care se comportă aşa. Ideea este ca profesorul să se gândească la ce nevoi neîmplinite au aceşti elevi (emoţional vorbind). În acest fel, el poate vedea „copilul vulnerabil din spatele aparenţei ameninţătoare şi deranjante".[3] Dascălii, ca şi părinţii, pot privi aceste provocări drept o modalitate prin care copilul testează să vadă dacă adultul îi va mai acorda grija şi iubirea lui.

Un profesor a făcut faţă unui elev problematic aşezându-se lângă el şi zicându-i: „Ştii ceva? Îmi place cu adevărat de tine. Poţi continua să te comporţi aşa, eu tot nu îmi schimb părerea. Mi se pare că încerci să mă faci să te disprețuiesc, dar nu o să meargă. Nu o să se întâmple niciodată". Profesorul a povestit apoi: „Curând după interacţiunea aceasta – n-am să spun chiar imediat –, comportamentele lui provocatoare au început să fie tot mai puţine la număr".[4] Morala este că acceptarea necondiţionată este o modalitate foarte eficientă prin care copiii pot deveni oameni mai buni, nu doar ceva ce copiii merită să primească. (Evident că este important să fim sinceri când îi asigurăm pe copii că îi iubim necondiţionat. Nu este nimic mai rău decât nişte cuvinte învăţate dintr-o carte, dar rostite fără a fi simţite.)

Dincolo de ameninţări

Nu este întotdeauna uşor să încetăm să facem acele lucruri care, în mod subtil şi neintenţionat, le lasă copiilor impresia că trebuie să câştige aprobarea noastră. În mod ironic însă, unii părinţi au dificultăţi în a renunţa la practicile „mână de fier", care folosesc iubirea drept pârghie pentru a-i face pe copii să se supună. Când ne bazăm pe pedepse (inclusiv *time-out* şi alte forme de retragere a iubirii) şi pe recompense (inclusiv laude), şansele ca micuţii să se simtă iubiţi necondiţionat sunt minime.

Totuşi, din cauza tuturor acelor motive subliniate în Capitolul 6, ne poate fi foarte dificil să scăpăm de aceste obiceiuri. Asemenea foştilor fumători care trebuie să se abţină constant să-şi aprindă o ţigară, suntem în permanenţă atraşi de utilizarea practicilor de iubi-

re condiţionată, de aparenta comoditate a mitelor şi a ameninţărilor. Până şi diferitele premise ale behaviorismului, care stau la baza acestor tehnici, pot fi atrăgătoare. Mă trezesc şi eu întrebându-mă uneori dacă nu cumva fiul şi fiica mea vor ajunge să privească dovezile mele de iubire necondiţionată drept recompense pentru comportamentele lor neadecvate.

Evident, ştiu clar că răspunsul este nu. Aşa cum am menţionat mai sus, experienţa proprie mi-a confirmat observaţiile făcute asupra unor părinţi model: *pedepsele şi recompensele nu sunt niciodată de dorit şi nici necesare.* Înainte de a recunoaşte asta, multe persoane au tendinţa să întrebe: „Care este alternativa?" O astfel de întrebare este mai complicată decât pare, deoarece nu există o singură practică ce poate înlocui pedepsele şi recompensele. Eu propun o cu totul altă dinamică între părinte şi copil. Cu alte cuvinte, „alternativa" nu constă într-o anumită tehnică, ci în tot ceea ce am discutat în a doua jumătate a cărţii.

Cum poate aţi observat, multe cărţi care au ca subiect disciplina oferă sugestii legate de cum să pedepsiţi şi, respectiv, să recompensaţi copilul în mod eficient, scopul fiind să-i facem pe copii să renunţe sau să cedeze. Mă gândeam la asta zilele trecute în supermarket, când am auzit o mamă spunându-i copilului ei: *„Linişteşte-te* dacă mai vrei să te iau cu mine la magazin vreodată!" (Este de prisos să spun că tonul ei nu inspira deloc liniște!) Mi-a trecut prin cap că un expert tipic în disciplinare i-ar sublinia, pe bună dreptate, că ameninţarea este ridicolă. În primul rând, ideea de a nu mai fi târâţi la cumpărături nu este atât de îngrozitoare pentru copii. Şi, chiar dacă ar fi, este practic imposibil ca mama să se ţină de cuvânt şi să-i interzică propriului copil să mai intre vreodată în vreun magazin. Când ai copii prea mici ca să rămână singuri acasă, îi iei la cumpărături fie că vrei, fie că nu. De aceea, experţii recomandă: adresaţi doar ameninţări pe care le puteţi pune în aplicare.

Dar a le spune părinţilor asta este ca şi cum ai spune unui copil să nu se mai laude că-şi va bate colegul după ore decât dacă ştie sigur că va ieşi învingător. Pentru că, în acest caz, ne-am concentra pe a face mai bine un lucru contraproductiv şi îndoielnic din punct de vedere moral, în loc să ne gândim că mai bine nu l-am face deloc. Cei care practică parentingul necondiţionat vor să găsească alte soluţii decât ameninţările şi pedepsele. Ei nu văd în relaţia cu copiii un conflict, drept pentru care scopul lor este să *evite* bătăliile, nu să le câştige. Folosirea pedepselor face acest scop mult mai greu de atins, iar când

ţi se spune cum să pedepseşti mai eficient, ţi-e şi mai greu să înţelegi.

Gândiţi-vă la tipurile de pedepse care reprezintă o retragere a iubirii. A ignora un copil când face ceva neplăcut, a nu-i mai vorbi înseamnă să-l abandonezi emoţional o perioadă de timp. Este ca şi cum i-ai anula existenţa pe perioada cât îţi displace. În termeni behavioriştti, atenţia noastră este doar o „consolidare", şi absenţa ei îl va face pe copil să înceteze comportamentul nedorit. Este o analiză foarte simplistă a motivului pentru care copiii se comportă aşa cum o fac. Acest mod de a vedea lucrurile nu ia deloc în considerare nevoile copiilor şi nici efectele pe care le poate avea atitudinea noastră asupra relaţiei dintre noi.

Regretatul psiholog Herbert Lovett a observat odată că, dacă îi ignorăm pe copii când se poartă urât, le spunem de fapt: „Nu ştim de ce faci acest lucru, şi nici nu ne pasă". El a adăugat: justificarea acestei reacţii prin susţinerea morţişă că cei mici se comportă aşa ca să atragă atenţia pare să comunice că „dorinţa de a fi remarcat este o nevoie misterioasă sau stupidă". Este ca şi cum cineva v-ar lua în râs pentru că ieşiţi în oraş cu prietenii, explicându-vă că faceţi acest lucru doar pentru că aveţi „nevoie de companie".[5]

Sunt momente când copilul poate avea aceeaşi pretenţie iar şi iar. Voi îi explicaţi de ce nu poate mânca înainte de cină o negresă, îi zâmbiţi cu compasiune şi recunoaşteţi că ştiţi cât de greu îi este să reziste la ceva atât de delicios. Copilul cere din nou negresa, îi explicaţi din nou motivul pentru care refuzaţi. La al miilea anunţ că vrea negresa, simţiţi cum începeţi să vă pierdeţi răbdarea. Îi subliniaţi că a cere din nou nu are niciun efect şi îi sugeraţi o activitate interesantă pentru a-şi ocupa timpul până la cină. Dacă însă continuă să ceară negresa, sfatul meu ar fi să nu mai răspundeţi. Motivul nu este însă să reduceţi copilul la tăcere (sau să determinaţi „dispariţia comportamentului", în limbajul lipsit de suflet al behavioriştilor). Aţi încetat să-i mai răspundeţi pentru că nu prea mai aveţi ce să adăugaţi. Faceţi acest lucru în mod afectuos, pe cât se poate, ţinând cont că sunteţi ocupat şi plictisit. Nu vă prefaceţi că nu mai este acolo, ci îi arătaţi copilului că îl auziţi, că îl vedeţi, că vă pasă. Copilul se simte frustrat probabil, dar ideal ar fi să nu se simtă neiubit.

Vreau să vorbesc un pic şi despre cealaltă formă de retragere a iubirii, numită *time-out*. Ideea nu este să o rafinăm sau să o punem în aplicare mai inteligent; întrebarea nu este cât timp să rămână copilul izolat, unde sau pentru ce comportament. Întrebarea ar fi: ce alte strategii non-punitive putem folosi? Aşa cum am spus mai de-

vreme, poate fi util să i se ofere copilului posibilitatea de *a alege* să se retragă într-un loc confortabil şi care îl linişteşte, atunci când se înfurie. Această opţiune poate fi discutată înainte cu el, stabilind clar că nu este vorba despre o izolare forţată. El poate decide că vrea să stea liniştit într-o cameră, să se elibereze de furie fără a-i fi teamă de consecinţe, sau poate vrea să petreacă nişte minute citind din cartea preferată. În momente de criză, părintele îl poate întreba pe copil dacă are nevoie de un timp singur. Totuşi, această sugestie poate fi al doilea pas pe care îl facem, primul fiind să-l întrebăm pe copil ce se întâmplă, să-i reamintim că ceea ce face are un impact asupra altor oameni, să-i explicăm de ce anumite comportamente nu sunt acceptabile, să încercăm să găsim soluţii împreună.

Ce facem dacă situaţia nu ne permite să avem astfel de discuţii? Ce facem dacă el este într-o stare mult prea agitată, încât nu i se poate permite să rămână unde este, dar refuză invitaţia de a se duce să se liniştească de bunăvoie? În acest caz, soluţia ultimă este să-l luaţi din locul respectiv – *dar să nu-l îndepărtaţi de voi* („Hai să mergem împreună în cameră!"). O astfel de intervenţie poate fi resimţită de către copil drept o impunere a voinţei voastre asupra lui, forţându-l să facă ceva ce nu vrea. Prin urmare, ar trebui să apelaţi la această soluţie numai în situaţii excepţionale. Totuşi, chiar şi în acest caz, puteţi avea grijă ca iubirea, atenţia şi prezenţa voastră să nu-i fie retrase.

Ar trebui să subliniez că nu este deloc greşit ca *părinţii* să aleagă să ia ei înşişi o pauză. Când nu mai avem răbdare, când ne este teamă că putem spune sau face ceva ce vom regreta mai târziu, este în ordine să ne scuzăm şi să plecăm să ne liniştim. Trebuie însă să subliniem copilului că este vorba despre nevoia noastră de a ne linişti, şi nu de dorinţa de a ne îndepărta de el sau de a-i impune să ne reintre în graţii.

Dincolo de mită

Ce putem spune despre cealaltă versiune a parentingului condiţionat, care constă în a oferi copiilor ce au nevoie (sau ce le place), doar atunci când ne ascultă sau ne fac pe plac?

Alternativa este să le oferim lucruri fără un motiv anume, să le oferim din când în când o trataţie sau un cadou – o ocazie să facă ceva distractiv, o carte, o jucărie care le place –, doar pentru că îi iubim. De fapt, este chiar tulburător să realizăm cât de *lipsit de iubire*

poate fi să oferim copiilor lucruri drept răsplată că fac ce vrem noi. Odată ce condiționăm multiple lucruri de comportamentul copiilor, sfârșim prin a condiționa iubirea noastră către copil.

Bineînțeles că, uneori, sunt oferite cadouri pentru motive care nu sunt tocmai ideale. De exemplu, unii părinți cumpără copiilor lucruri pentru că se simt vinovați că nu petrec destul timp cu ei. Se poate însă uneori exagera cu cadourile. Nu este de dorit să-i îngropăm pe copii în jucării, mai ales când camera lor este deja plină până la refuz.[6]

Vreau să subliniez ideea că, atunci când le oferim ceva, este bine să o facem necondiționat. Nu ar trebui să oferim cadouri ca stimulent pentru un comportament bun, o notă mare sau orice altceva. Odată, am cumpărat bilete pentru o reprezentație a trupei locale de teatru pentru copii, „Vrăjitorul din Oz", de care fiica mea era foarte încântată. Înainte cu o zi de spectacol, a făcut o criză de nervi și a trebuit să-mi reprim impulsul de a o amenința că nu mai mergem să vedem piesa dacă nu-și îmbunătățește comportamentul. M-am gândit că, dacă mă las pradă tentației, voi folosi ieșirea noastră la teatru drept instrument de control, și nu drept o expresie a iubirii mele. Nu le putem avea pe amândouă.

Deși este posibil să-i răsfățăm pe copii cu prea multe lucruri, nu este valabil și în cazul iubirii necondiționate. Așa cum a spus un autor, problema cu acei copii pe care i-am descrie drept răsfățați este că „primesc prea mult din ce își doresc și prea puțin din ce au nevoie".[7] În consecință, oferiți-le afecțiune (de care au nevoie) fără limite, fără restricții și fără scuze. Acordați-le cât de multă atenție puteți, indiferent de situație și de starea lor. Arătați-le că sunteți încântați să fiți cu ei, că vă pasă de ei, indiferent ce se întâmplă. Această atitudine de bază, așa cum am arătat, este foarte diferită de laudă, care este oferită drept răspuns la ceva ce a făcut copilul.

Nu înseamnă că sentimentele pe care le trezesc în noi copiii trebuie să rămână în permanență constante și uniforme. Cum ar putea? Copiii ne încântă, ne înfurie, ne lasă cu gura căscată. Ne fac să lăcrimăm fără veste pentru că sunt atât de adorabili, sau de vulnerabili, sau de maturi. Ne vine să plângem când ne scot din sărite. Ne putem trezi că trăim două emoții contradictorii în legătură cu ei, în același timp. Iar ceea ce trăim se va vedea pe chipurile noastre și ni se va putea citi în glas. Nu vom fi întotdeauna încântați, și ei știu asta. De aceea, este foarte important să comunicăm în mai multe moduri faptul că îi *acceptăm necondiționat*, aceasta fiind piatra de temelie care se află dincolo de tot ceea ce

putem simți noi și de tot ceea ce pot face ei.

De asemenea, nu vă spun că nu puteți fi mândri de o anumită realizare a copilului. Totuși, părinții care iubesc necondiționat sunt la fel de mândri de copilul lor și când acesta nu are neapărat succes. Este un paradox pe care nu am reușit să-l înțeleg înainte să am eu însumi copii, și încă am dificultăți în a-l explica. Puteți să fiți încântați când el face ceva deosebit, dar nu într-un mod în care să arătați că iubirea voastră depinde de astfel de realizări. Dacă reușiți să ajungeți la acest echilibru, atunci copilul are șansa să crească fără a se simți valoros doar când are succes. Va fi însă capabil să accepte eșecuri, fără să se considere un ratat.

Cea mai distructivă formă a laudei este cea care are ca scop evident consolidarea comportamentului copilului. Când suntem sfătuiți să „prindem momentul când copiii sunt buni" (a se citi „obedienți") și să le oferim un „biscuit" verbal, ca unui câine, aceasta este o încercare calculată de a-i manipula prin iubire condiționată. Dar dacă lauda este o reacție spontană de încântare față de o activitate a copiilor, fără vreo intenție de a „consolida" un anumit comportament?[8]

Acesta este, indubitabil, un mare pas înainte când vine vorba despre motivele noastre. Însă vreau să subliniez din nou că nu mesajul vostru contează; nici măcar motivul nu contează. Important este mesajul primit de copil. Ceea ce este izbitor în legătură cu judecata pozitivă nu este faptul că e pozitivă. (Dacă lucrurile ar sta așa, singura alternativă la laudă ar fi critica.) Nu, izbitor este faptul că e o judecată. De ce simțim nevoia să evaluăm în permanență acțiunile copiilor noștri, transformându-le în „sarcini" care, dacă au noroc, pot fi considerate drept „bune"? Din această perspectivă, devine evident că ar trebui să găsim o modalitate de a fi pozitivi, fără a emite judecăți.

Vestea bună este că nu-i necesar să evaluăm copiii pentru a-i încuraja. Lauda este atât de răspândită și pentru că nu se face distincție între aceste idei. Simplul fapt de a fi atenți la ce fac copiii și a arăta interes față de activitățile lor este o formă de încurajare. De fapt, este chiar mai important decât ceea ce spunem imediat ce copiii fac ceva minunat. *Când dăm dovadă de iubire necondiționată și entuziasm autentic, „Bravo!" nu este necesar; iar când acestea lipsesc, „Bravo!" nu ajută.*

În caz că totuși vă întrebați ce să spuneți, există câteva variante în armonie cu principiile de parenting necondiționat. O variantă ar fi să nu spuneți nimic. Unele persoane insistă că trebuie să-i lăudăm

pe copii când fac ceva bine, deoarece, în secret sau inconştient, consideră că acţiunea respectivă a fost o întâmplare norocoasă. Fiindcă, la bază, copiii sunt de fapt răi şi trebuie să li se ofere un motiv artificial pentru a fi buni (o recompensă verbală). În lipsa ei, comportamentul nu se va repeta. Dar dacă această presupunere cinică se dovedeşte a fi nefondată, atunci laudele nu îşi au rostul.

La început, poate fi ciudat să vă abţineţi, dacă v-aţi obişnuit să oferiţi în permanenţă evaluări („Ce desen frumos!", „Ce bine ai băut!", „Ce bine salivezi!"). Poate părea că nu vă susţineţi copilul. Din propriile observaţii şi din cele ale altor persoane, am ajuns la concluzia că lauda denotă mai mult o nevoie a părinţilor (de a o exprima) decât o nevoie a copilului (de a o auzi). Iar când acest lucru este adevărat, este timpul să regândim ceea ce facem.

Când simţim că este potrivit să spunem ceva, putem pur şi simplu să spunem ce am observat lăsându-i astfel copilului libertatea de a hotărî cum se simte (în loc să-i spunem noi cum să se simtă). O declaraţie simplă, fără judecată, îi transmite copilului că noi am observat ce a făcut. Îi permite, totodată, să se bucure de ce a făcut. Când fiica mea a reuşit, la doi ani, să urce scările de una singură, am fost evident încântat, dar nu am simţit nevoia să-i fac cunoscută judecata mea. Am spus doar: „Ai reuşit!", ca ea să ştie că am văzut şi că a fost important pentru mine, astfel încât să se simtă mândră de ea însăşi.

În alte situaţii, ar putea fi potrivită o descriere mai complexă, dar nici aceasta nu trebuie încărcată de o evaluare. Puteţi pur şi simplu să-i oferiţi copilului feedback în legătură cu ce vedeţi. Dacă el face un gest plin de generozitate, puteţi să-l faceţi atent la efectul acţiunii sale *asupra celeilalte persoane.* Acest lucru este total diferit de laudă, unde accentul cade pe ce simţiţi *voi* în legătură cu generozitatea copilului.

În fine, şi mai benefice decât descrierile sunt întrebările. De ce să-i spunem copilului ce gândim noi despre ce a făcut el, când putem să-l întrebăm direct pe el ce crede? În acest mod, îl stimulăm să reflecteze de ce ar fi bine să facă un anume lucru, şi nu altul. Întrebările pe care le punem în legătură cu ceva ce a scris, desenat sau făcut îl determină pe el să se gândească la ce a reuşit şi cum. În acest mod, poate aduce îmbunătăţiri activităţilor lui şi îşi poate hrăni interesul faţă de activitate în sine. Nu uitaţi că cercetările arată că lauda poate avea exact efectul contrar, orientându-i atenţia asupra reacţiei părintelui, şi nicidecum asupra activităţii.

Am fost recent la un atelier de meşteşugărit pentru copii organizat de biblioteca locală, în care copiii erau invitaţi să creeze fulgi de

nea din beţişoare şi mărgele. Un băiat de patru-cinci ani care stătea lângă mine i-a arătat mamei lui ce a făcut, şi imediat a urmat un val de laude despre cât de minunat lucrase. Apoi, fiindcă, în afară de mama lui, eram singurul adult de la masă, băiatul a ridicat fulgul ca să-l pot vedea şi eu. În loc să emit o evaluare, l-am întrebat dacă lui îi place. El a recunoscut: „Nu aşa de mult". L-am întrebat de ce şi a început să-mi explice, tonul lui denotând un interes sincer în a găsi diferite moduri în care ar fi putut să-l facă altfel. Exact astfel de reflecţii sunt înăbuşite când ne năpustim asupra copiilor cu laude. Odată ce noi le evaluăm munca, ei încetează să gândească şi să vorbească despre ce au făcut.

ÎN LOC DE...	ÎNCERCAŢI SĂ...
„Îmi place cum..."	**nu spuneţi nimic** (doar fiţi atenţi).
„Ce desen frumos ai făcut! Îmi plac culorile!"	**descrieţi, în loc să evaluaţi ce vedeţi**: „A apărut ceva nou la picioarele oamenilor desenaţi de tine. Acum au degete".
„Eşti un ajutor extraordinar!"	**explicaţi impactul pe care îl au acţiunile copilului asupra altora**: „Ai pus masa! Asta îmi uşurează mie treaba cât timp gătesc".
„Ai scris un eseu grozav!"	**propuneţi o reflecţie**: „Cum ai găsit acea modalitate de a capta atenţia cititorului chiar de la început?"
„Foarte frumos că ai împărţit negresa, Michael!"	**întrebaţi, nu să judecaţi**: „Ce te-a determinat să-i dai din negresa ta şi lui Deidre, deşi nu erai nevoit?"

Toate sugestiile din acest tabel evită transmiterea unui mesaj de aprobare condiționată, o bătaie pe umăr pentru a arăta că standardele *voastre* au fost atinse și așteptările *voastre* au fost împlinite. În același timp, aceste recomandări oferă recunoașterea, încurajarea și atenția de care copiii au nevoie. (Tăcerea, în sine, nu atinge aceste scopuri, dar în mod ideal, ar fi bine să oferim aceste lucruri întotdeauna.)

Iată o strategie în legătură cu care eu am sentimente contradictorii: dacă scopul nostru este să ne ajutăm copiii să devină oameni generoși, un cercetător propune să ne gândim că ei au deja această calitate. Modul cum gândim afectează modul cum ne comportăm, așadar, ideea ar fi să-i facem pe copii să creadă că acționează deja generos. Dorim ca ei să se privească pe sine drept persoane pline de atenție, și nu persoane care se comportă adecvat doar pentru că le iese ceva din asta. Un studiu a demonstrat că, după ce copiii au imitat un adult care a făcut un act de generozitate, cei care au fost informați că au făcut acest lucru „pentru că sunt genul de persoană căreia îi place să ajute pe alții" au dat dovadă de și mai multă generozitate, mai târziu, în comparație cu copiii cărora li s-a spus că au făcut acest lucru pentru că asta se aștepta de la ei.[9]

Deși această strategie este, fără îndoială, mai eficientă decât consolidarea pozitivă, nu am convingerea că este mai puțin manipulatoare. Nu răspundem, de fapt, autentic și spontan la ce a făcut copilul; spunem în mod intenționat ceva (care ar putea sau nu să fie adevărat), pentru a obține efectul dorit. Totuși, principiul general merită luat în serios: în loc să folosim lauda, care se concentrează pe anumite comportamente – și-i poate determina pe copii să creadă că sunt iubiți numai în anumite condiții –, este necesar să-i ajutăm să se gândească la cum sunt și cum vor să fie.

Sunt deseori întrebat dacă vreau să induc că nu trebuie să facem complimente și nici să mulțumim. Răspunsul meu este că depinde de trei factori: motivul pentru care spuneți aceste lucruri, cui le spuneți și ce impact au cuvintele voastre.

MOTIVUL. Oare prin acel comentariu, scopul vostru este să fiți amabil, să faceți pe cineva să se simtă bine („Ce cămașă drăguță!", „Apreciez că ați venit în vizită!")? Sau este un alt mod de a oferi consolidare condiționată, cu scopul de a controla comportamentul viitor al cuiva? În al doilea caz, a îmbrăca lauda în haine de recunoștință nu schimbă mare lucru.

CUI VĂ ADRESAȚI. Sunt mult mai puțin îngrijorat când mulțumirile și comentariile care sună a laudă sunt un schimb între doi adulți cu statut egal, mai ales când niciunul nu depinde de celălalt

în ceea ce privește primirea iubirii și acceptării. Dacă îi mulțumesc vecinei pentru că mi-a împrumutat mașina sau îi spun unui coleg scriitor ce mult am apreciat cartea lui, nu încerc să-i manipulez și aș avea prea puține șanse, chiar dacă acesta ar fi scopul meu. Nu există nicio îngrijorare că iubirea mea necondiționată pentru ei va fi compromisă, deoarece nu avem acel tip de relație. Trebuie să fim însă mult mai atenți la ce spunem (și cum, și de ce) când ne adresăm copiilor.

IMPACTUL. Există multe aspecte neclare în cazul laudei, multe exemple în care nu este foarte clar dacă un comentariu este dăunător sau inofensiv. Sfatul meu este să fim atenți la impactul pe care îl are. Dacă obișnuim să spunem copiilor lucruri care pot fi interpretate drept laudă, observați dacă ei așteaptă – și par să aibă nevoie – de asemenea comentarii în mod regulat. Încercați să vă dați seama dacă motivația lor interioară (angajamentul sau interesul lor pentru o anumită activitate) pare că s-a diminuat ca rezultat al unor astfel de afirmații din partea voastră.

Pe scurt, nu sugerez să nu mai spunem lucruri frumoase copiilor. Subliniez însă că trebuie să căutăm semnificația de fond a acestor afirmații, modul cum sunt percepute de copii, nu neapărat să ne concentrăm pe eliminarea anumitor cuvinte atunci când vorbim. Dacă cei mici simt că ne alăturăm lor în celebrarea unor rezultate, foarte bine! Dar dacă înțeleg că încercăm să le impunem evaluările noastre, asta poate dăuna instinctelor naturale care le transmit când și de ce să fie mândri de ei înșiși. Curând, este posibil să deducă valoarea a ceea ce fac doar în funcție de aprobarea noastră – sau, mai târziu, de aprobarea altor persoane cu autoritate.

Renunțarea la tacticile de parenting condiționat nu este un lucru simplu. De aceea, în loc să vă propuneți să schimbați totul dintr-odată, vă puteți acorda o perioadă de tranziție, în care să continuați să faceți evaluări, dar să și descrieți ce vedeți și să puneți întrebări. Pe măsură ce vă obișnuiți cu noile reacții, veți descoperi că puteți renunța la obiceiul de a începe cu o judecată.

În același timp, este util să discutați cu copiii ce faceți și din ce motiv. Dacă ei s-au obișnuit cu „Bravo!" pentru anumite lucruri pe care le fac, probabil vor fi deranjați dacă, dintr-odată, nu îl mai primesc. Pot lua absența unei judecăți pozitive drept o judecată negativă. Explicați-le cât mai clar că nu intenționați să fiți mai puțin pozitivi, ci pozitivi în mod necondiționat: să le oferiți aprobarea și afecțiunea voastră gratuit, nu ca reacție la anumite comportamente ale lor pe care le considerați demne de așa ceva. (Apoi, puneți în practică aceste lucruri.)

În armonie cu sfatul de a vorbi mai puţin şi a întreba mai mult, le puteţi propune copiilor mai mari să-şi spună *propria* părere în legătură cu primirea unor laude. Nu întrebaţi doar dacă le place sau nu. Întrebaţi-i dacă simt că devin dependenţi de aceste recompense verbale. Întrebaţi-i ce cred despre activităţile care se finalizează cu laude. (Sunt aceste activităţi mai puţin atractive, dacă nu-i laudă nimeni că se implică în ele?) Propuneţi-le să se gândească la alte modalităţi în care îi puteţi încuraja.

Despre succes şi eşec

Mulţi copii simt că aprobarea primită de la părinţi se bazează nu doar pe modul cum se comportă, ci şi pe succesul pe care îl au, aşa cum am discutat în Capitolul 5. Astfel, este important să analizăm dacă există o astfel de dinamică în familia noastră. Este necesar să observăm, ca prin ochii unei persoane din afară, ce le spunem copiilor despre importanţa succesului în anumite activităţi, cum reacţionăm când reuşesc, cum reacţionăm când nu au succes şi cum reacţionează ei la reacţiile noastre. În unele cazuri, îi putem întreba direct: „Crezi uneori că te iubesc mai mult atunci când iei note mari (sau ai rezultate bune în activităţile sportive, sau ai anumite reuşite cu care pot să mă laud prietenilor)?" Această întrebare îşi are rostul numai dacă ei simt că pot fi sinceri cu noi, ceea ce presupune să ştie că putem asculta orice ne spun, fără să ne enervăm sau să devenim defensivi.

În cazul multor familii, o parte din problemă nu este legată doar de cât de condiţionat se simt iubiţi copiii, ci şi de cât de mult se pune accentul pe performanţă. În câţiva ani, nimănui nu-i va mai păsa (sau poate nimeni nu-şi va mai aminti) cine a câştigat meciul din cadrul Ligii de Juniori sau ce notă a luat copilul vostru la matematică. Vor rămâne însă efectele psihologice ale faptului că a simţit că este nevoit să vă câştige afecţiunea. Trebuie să evaluăm acţiunile noastre şi motivele lor. Trebuie să ne privim în oglindă şi să ne întrebăm dacă nu cumva îi presăm prea tare pe copii şi dacă nu cumva le preţuim realizările pentru că spun ceva despre noi. Chiar şi părinţii perfect de acord cu afirmaţia „Vreau doar să fie fericit", uneori, demonstrează altceva prin comportament.

Cei mai mulţi dintre noi cunoaştem persoane de succes (în sensul convenţional al termenului), dar care sunt profund nefericite. Cunoaştem, de asemenea, persoane care păreau că nu o să facă mare

lucru în viaţă, însă au făcut. Nenumăraţi adulţi strălucitori şi realizaţi au fost elevi mediocri, în timp ce nenumărate stele în ascensiune ajung la plafonare. După ce a studiat mai bine de 15 ani carierele şefilor de promoţie din liceele americane, un cercetător a concluzionat că majoritatea dintre ei pur şi simplu „sunt buni la şcoală. Nu căutaţi însă printre ei vreun vizionar creativ sau persoane cu stofă de lider".[10] Şi chiar dacă ajung lideri notabili, cei mai mulţi îşi disprețuiesc părinţii care le-au acordat atenţie doar când au repurtat un succes.

Pe scurt, persoanele cu multe diplome nu sunt întotdeauna chiar atât de fericite. Avem obligaţia să-i avertizăm pe copii referitor la consecinţele dependenţei de 10 pe linie, bani şi trofee, şi nu să le creăm noi această dependenţă. Este crucial ca atât ei, cât şi noi să ne concentrăm pe ce contează cu adevărat. Acest lucru presupune să ne consolidăm relaţia cu ei şi să le transmitem clar că iubirea pe care le-o purtăm nu are legătură cu succesul lor. Presupune, de asemenea, să reconsiderăm modul în care reacţionăm la miile de mici triumfuri şi eşecuri din perioada copilăriei.

Putem trage două concluzii. Prima: copiii au nevoie de iubirea noastră tocmai atunci când eşuează şi se simt incompetenţi; nu le trebuie dezamăgirea noastră. A doua: pericolul este la fel de mare dacă, atunci când înregistrează un succes, îi scăldăm în laude, sugerându-le astfel că, de fapt, iubim respectivul succes, şi nu pe ei, ca persoane, aşa că ar fi bine să o ţină tot aşa.

Oricât ar fi de important pentru noi să ne ajutăm copiii să exceleze, este util să ţinem minte că persoanele cele mai pline de atenţie şi mai creative tind să fie cele pasionate de ceea ce fac. Ca o regulă generală, interesul duce la excelenţă. Vreau să spun, interesul faţă de activitatea în sine, şi nu faţă de succes sau surclasarea celorlalţi.

Există un număr impresionant de dovezi care atestă faptul că, atunci când copiii sunt îndemnaţi să se concentreze pe *cât de bine* se descurcă într-o anumită activitate, adesea se bucură mai puţin de activitatea respectivă.[11] Este un rezultat trist în sine, şi deseori cauza unui stres enorm are însă şi un efect paradoxal, şi anume că îi împiedică pe copii să se străduiască pe măsura capacităţii lor. Când elevii sunt stresaţi să se concentreze pe cât de bine duc la îndeplinire o anumită activitate („Cât de reuşit este proiectul?", „Am atins standardele?", „Cât am evoluat?"), atunci procesul de învăţare devine un chin, şi nu o plăcere. Nu sunt impulsionaţi să gândească, ci să aibă performanţe.

În consecinţă, presiunea ar trebui înlocuită cu sprijinul: ghidarea blândă, încurajările, încrederea în competenţa în creşterea copiilor

şi ajutorul oferit atunci când este necesar. Activităţile competitive ar trebui înlocuite cu ocazii de distracţie şi învăţare care nu presupun înfrângerea altcuiva.

Concentrarea excesivă pe succesul şcolar ar trebui înlocuită cu interesul nostru activ faţă de ceea ce învaţă copilul. „Ce crezi *tu* legat de dispariţia dinozaurilor?" este o întrebare care sprijină dezvoltarea intelectuală, în comparaţie cu „Cum de ai luat doar -9 la lucrarea aia?" Dacă a scris un eseu, ar trebui să vă concentraţi atenţia asupra conţinutului (şi a procesului de realizare a lui), nu asupra întrebării dacă este destul de bun. Un părinte poate întreba: „Cum de ai ales această temă? Ce ai învăţat din cercetarea ta? De ce ai păstrat acea idee pentru sfârşit? S-au schimbat ideile tale despre această temă, odată ce ai început să scrii?"

Cel mai eficient (şi mai puţin distructiv) mod de a ajuta un copil să aibă succes – la scris sau schiat, la trompetă sau la jocurile pe calculator – este să facem tot ce este posibil ca el să se îndrăgostească de activitatea în sine, să acorde mai puţină importanţă reuşitei finale şi mai mult interes sarcinii în sine. Este un alt mod de a spune că trebuie să-i încurajăm mai mult, să-i judecăm mai puţin şi să-i iubim fără încetare.

Părinţi şi dascăli împreună

Deşi există profesori minunaţi, care îi sprijină necondiţionat pe elevi, trista realitate este că multe şcoli nu oferă acest lucru şi nici nu respectă principiile discutate în capitolul anterior. Mediul şcolar se caracterizează deseori printr-o diversitate de pedepse şi recompense, un sistem elaborat de control al comportamentelor, „recunoaşterea" celor care sunt ascultători şi sancţionarea celor care nu sunt. Copiii nu sunt ajutaţi să devină membri înţelegători ai unei comunităţi, nici factori de decizie morali, nici gânditori analitici, ci sunt instruiţi să urmeze instrucţiuni. În cel mai rău caz, încurajarea de a învăţa devine mai puţin importantă decât impunerea ordinii. Aceste medii nu sunt sănătoase nici pentru copii, nici pentru alte fiinţe.

Aud deseori părinţi explicând că se străduiesc să creeze acasă un mediu de cooperare, pentru ca apoi să realizeze că-şi trimit în fiecare zi copiii la şcoli bazate pe autoritate. (Desigur, aud şi cadre didactice frustrate care descriu o imagine în oglindă: „Avem întâlniri democratice de grup pentru a încerca să rezolvăm împreună proble-

mele şi apoi copiii merg acasă, unde sunt manipulaţi cu steluţe sau *time-out!*") Este evident că lucrurile funcţionează cel mai bine atunci când atât părinţii, cât şi profesorii sprijină copiii să devină oameni mai buni, şi mai ales când se susţin unii pe alţii.

Primul pas pentru părinţi: fiţi la curent cu ce se întâmplă în şcoala copilului vostru.

- Este un loc al cărui scop principal este să împlinească nevoile copiilor sau să obţină supunere din partea lor?
- Comportamentele nedorite sunt percepute drept probleme care trebuie soluţionate sau infracţiuni care trebuie pedepsite?
- Profesorii se văd pe ei înşişi drept un sprijin pentru copii, astfel încât aceştia să ajungă să ia decizii bune? Sau insistă ca ei să fie cei care iau cele mai multe decizii?
- Elevii sunt încurajaţi să colaboreze unul cu altul, sau sarcinile au menirea să fie rezolvate individual (sau chiar în competiţie)?
- Dacă voi aţi merge la această şcoală sau aţi fi elevi în această clasă, v-aţi simţi acceptaţi necondiţionat? Aţi dori să fiţi acolo?

Dacă nu vă place ce vedeţi şi ce auziţi, veţi avea nevoie de multă diplomaţie pentru a transmite profesorilor ideea de a regândi unele practici. Acest lucru poate fi făcut punând problema obiectivelor pe termen lung. În definitiv, dascălii susţin aceleaşi obiective ca şi părinţii; şi ei îşi doresc să aibă elevi responsabili, afectuoşi, morali, curioşi, care să fie într-un proces de învăţare continuă şi aşa mai departe. Vă puteţi axa pe obiectivele pe care le aveţi în comun cu profesorul şi pe faptul că pot fi modalităţi mai bune pentru atingerea lor decât practicile disciplinare tradiţionale, care foarte rar ajută copiii să devină factori de decizie responsabili.

Ar trebui să fiţi pregătiţi să le prezentaţi profesorilor articole, cărţi şi filme care să-i ghideze în crearea unui mediu de cooperare.[12] Faceţi cercetări pentru a le prezenta alte exemple de profesori care sunt în curs de implementare a strategiei de colaborare în clasele lor. Le puteţi sugera să viziteze astfel de clase (şi să aibă discuţii cu acei profesori) sau să citească materiale aduse de voi în care sunt descrise exemple de succes din şcoli. Poate fi o uşurare pentru cadrele didactice să realizaţi că şcolile nu trebuie să fie locuri în care să se impună bătând cu pumnul în masă. Există într-adevăr şcoli în Statele Unite ale Americii care au demonstrat că pot crea un mediu plăcut şi sigur pentru copii, propice învăţării, fără să folosească pedepse şi recompense.

Dacă un profesor nu este receptiv la sfaturi şi opinii, indiferent cât de respectuos le-aţi oferit, atunci trebuie să decideţi dacă situaţia vă deranjează atât de tare, încât să vă asumaţi riscul de a lua măsuri. Ce şanse sunt ca eforturile voastre să aibă succes? Problema este numai într-o clasă sau este generalizată? Dacă este vorba numai despre o clasă, vă puteţi gândi să îl mutaţi pe copil într-o alta. Strategia pe care o alegeţi depinde de deschiderea directorului şcolii sau a inspectorului la propunerile voastre. Poate fi util să găsiţi şi alţi părinţi care vă împărtăşesc punctul de vedere: cu cât sunt mai multe persoane care se opun unei anumite practici sau politici, cu atât scad şansele ca plângerea să fie respinsă.

În tot acest timp, şi mai ales dacă vedeţi că situaţia este puţin probabil să se schimbe curând, este crucial să vă protejaţi copilul. Trebuie să faceţi echilibristică: pe de o parte, nu vreţi să vă încurajaţi copilul să-l ignore pe profesor sau să fie nerespectuos faţă de el, chiar dacă acesta nu denotă respect faţă de elevi. Pe de altă parte, nu vreţi să aprobaţi o atitudine de netolerat sau să vă faceţi copilul să simtă că adulţii îşi găsesc întotdeauna scuze unii altora şi se coalizează împotriva celor mici. Prioritatea voastră trebuie să fie copilul.

Ce şi cum veţi spune este, în mod evident, influenţat de vârsta copilului şi de modul cum priviţi ceea ce se întâmplă la şcoală: nu este ideal, sau este, pur şi simplu, revoltător? Gândiţi-vă astfel: scopul vostru ca părinte este să-i oferiţi copilului un fel de vaccin cu iubire necondiţionată, respect, încredere, sens, reuşind astfel să-l imunizaţi împotriva celor mai distructive efecte ale unui mediu excesiv de dominator, care se învârte în jurul unei persoane ce deţine toată autoritatea şi nu dă dovadă de înţelegere. Copilul ar trebui încurajat să se gândească de ce anumiţi adulţi au nevoie să folosească pedepse şi recompense, ce ar putea face în schimb şi dacă şi propriile lui acţiuni ar putea fi diferite. În cel mai bun caz, acest proces nu doar va atenua impactul negativ al politicii dubioase de disciplinare din şcoală, dar îi va oferi copilului posibilitatea să înveţe ceva din asta.

Nu uitaţi că fiii şi fiicele noastre învaţă şi observându-ne pe noi cum facem faţă provocărilor: le luăm în serios îngrijorările (sau suntem imediat de partea profesorilor), îi implicăm şi pe ei în găsirea unor soluţii (sau rezolvăm problema unilateral)? Copiii vor observa, de asemenea, cât de mult respect oferim noi profesorilor, chiar şi atunci când ne exprimăm dezacordul, şi cât de dispuşi suntem să înţelegem şi să acceptăm şi punctul lor de vedere în respectivele probleme.

Deoarece copilul este atent, deoarece așa este corect și deoarece așa veți avea rezultate, spuneți-i deschis profesorului că nu doriți să aveți o relație conflictuală cu el. Scopul vostru este să colaborați, să țineți cont de nevoile tuturor – nu doar de ale propriului copil. În același timp, rămâneți ferm în susținerea punctului personal de vedere că manipularea copiilor prin mită și amenințări este inacceptabilă.

Rezultatul poate fi că, în continuare, copilul va fi tratat într-un fel acasă, și în altul la școală. Acasă, accentul este pus pe înțelegere și valori; la școală, pe comportament. Acasă, el este învățat să se gândească la consecințele pe care acțiunile lui le au asupra altora; la școală, la consecințele asupra lui însuși. Acasă, este încurajat să gândească; la școală, să facă ce i se spune. Acasă, este apreciat pentru ceea ce este; la școală, pentru ceea ce face. Inconsecvența poate fi derutantă pentru copil. Nu este o situație ideală. Dar este una mai bună decât cea în care casa și școala ar colabora în armonie în detrimentul copilului.

Capitolul 9

SĂ OFERIM COPIILOR OPŢIUNI

Într-o după-amiază, frizeriţa mea a început să-mi povestească despre o problemă pe care o avea cu fiul ei. Nu voiam ca discuţia să se transforme într-o consultaţie prelungită, aşa că, atunci când şi-a terminat povestea, i-am sugerat doar să-l invite şi pe băiat să vină cu soluţii pentru rezolvarea problemei. Spre surprinderea mea, a fost atât de entuziasmată de idee, că am crezut că o să rămân fără o bucată de ureche.

Ideea de a-i face pe copiii noştri parte a procesului de rezolvare a problemelor nu este deloc originală. De fapt, ei ar trebui să poată să-şi spună părerea în toate chestiunile care-i privesc direct. Sunt însă uimit cât de des părinţii nu se gândesc la această posibilitate, o neglijează sau chiar i se opun cu înverşunare. Vă propun, aşadar, să analizăm motivele pentru care – şi felul în care – le putem permite copiilor să participe la luarea deciziilor. Vom începe cu motivele.

Beneficiile alegerilor

Primul argument este unul de natură morală: toţi oamenii ar trebui să aibă un oarecare control asupra propriei vieţi. Desigur, în cazul copiilor trebuie să existe anumite limite: cât control şi ce tip de control le acordăm. Multe lucruri trebuie să fie decise în locul lor, mai ales când sunt mici. Acest fapt nu neagă însă principiul de bază. Credinţa mea este că ar trebui să le permitem copiilor să ia decizii în toate chestiunile care-i privesc direct, cu excepţia acelor cazuri în care există motive întemeiate de a le încălca acest drept. Ar trebui să fim pregătiţi să le argumentăm, de la caz la caz, de ce *nu le permitem* să ia ei decizia în situaţia respectivă.

Cu toţii avem nevoie să fim „personaje principale" în propriile vieţi, nu „pioni", aşa cum a spus un cercetător. Este important să avem un sentiment de autonomie, un sentiment că suntem iniţiatorii acţiunilor noastre. De fapt, alegerile pe care le facem sunt uneori mai puţin importante decât actul de alegere în sine. Am uitat un moment acest fapt, când, într-o seară, fiul meu, care avea pe atunci trei ani şi jumătate, mi-a cerut o carte cu abţibilduri. Am găsit un

teanc în dulap, am ales una cu camioane care am crezut eu că o să-i fie pe plac şi i-am dat-o. „Nu," a zis el, „vreau să aleg *eu!*" Am pus la loc cartea aleasă de mine şi i-am lăsat la dispoziţie teancul întreg. Ce credeţi că a ales în final?

Când nevoia de autonomie ne este cronic neîmplinită, consecinţele pot include nu numai iritare, ci chiar depresie şi boli fizice.[1] Aşa cum am văzut în Capitolul 3, atunci când copiii se simt controlaţi excesiv de părinţi, apar diferite efecte nedorite. Se întâmplă lucruri similare la şcoală, elevii nu gândesc la fel de profund dacă nu îşi pot spune părerea în legătură cu ce învaţă sau cu modul în care învaţă. (Din păcate, stilurile de educaţie tradiţionale sunt caracterizate tocmai prin această pasivitate impusă.) Chiar şi adulţii, la locul de muncă, sunt mai predispuşi la blazare nu când au prea mult de lucru, ci când nu au posibilitatea să aleagă ce fac.

Cercetările demonstrează nu numai că oamenii nu evoluează atunci când se simt neputincioşi, ci arată clar şi beneficiile *posibilităţii* de a alege. De exemplu, când părinţii nu numai că nu răspund tentaţiei de a recurge la control, ci se străduiesc şi să le ofere copiilor autonomie[2], copiii de cele mai multe ori vor face ce li se cere şi sunt şanse mai puţine ca ei să aibă comportamente neadecvate. Adolescenţii care au posibilitatea să ia parte la luarea deciziilor în familie au mai multă încredere în părinţi şi le împărtăşesc adesea credinţele lor. Totodată, ei se simt mai bine în propria piele, îndrăgesc mai mult şcoala şi preferă sarcinile mai provocatoare – şi, dacă asta nu este suficient, ştiu să se ferească de belele. În fine, studenţii care, pe când erau copii, au primit încurajare de la părinţi să fie independenţi, sunt mai încrezători în forţele proprii şi mai perseverenţi când dau de greu sau au un eşec.[3]

Există rezultate la fel de uimitoare şi când cadrele didactice lasă anumite lucruri la latitudinea elevilor. Potrivit unui rezumat al unor cercetări ştiinţifice, printre avantaje se numără „sporirea competenţei, a motivaţiei interioare, a optimismului, a creativităţii, alegerea provocării în detrimentul succesului facil, perseverenţă la şcoală (rate mai scăzute de abandon şcolar), îmbunătăţirea înţelegerii abstracte şi performanţă academică mai mare".[4]

În concluzie, este benefic să le oferim copiilor, indiferent de vârstă, posibilitatea să fie stăpâni pe viaţa lor atât acasă, cât şi la şcoală, atât pe termen scurt, cât şi lung. Dacă stăm să ne gândim bine, viaţa ne pune faţă în faţă cu alegeri variate, de la probleme mici la unele monumentale şi ne dorim să avem copii care să fie capabili să

facă faţă acestor alegeri într-un mod înţelept. Dacă ar fi să rezum într-o frază rezultatele cercetărilor în domeniu şi experienţa mea din viaţa de zi cu zi, aş spune aşa: *Copiii învaţă să ia decizii bune luând decizii, nu urmând instrucţiuni.*

În acelaşi timp, trebuie să recunoaştem că nici oamenilor maturi nu li se permite întotdeauna să participe la luarea deciziilor. Democraţia lipseşte în mod evident din majoritatea claselor şi a locurilor de muncă americane şi unii părinţi se bazează pe acest lucru atunci când oferă drept justificare câte un „fiindcă aşa zic eu". Modul cel mai bun de a-i pregăti pe copii să facă faţă unor experienţe în care vor fi controlaţi în mod inutil nu este să le oferim noi această experienţă dinainte. Ar fi ca şi cum am zice: „Fiindcă sunt multe elemente cancerigene în mediu, ar trebui ca de mici să-i expunem pe copii la ele".

Dimpotrivă, este crucial să-i creştem într-o atmosferă de respect, să le oferim sprijin necondiţionat şi să le lăsăm mereu posibilitatea să aleagă. Această piatră de temelie îi va ajuta să facă faţă oamenilor şi instituţiilor dominatoare cu care se vor confrunta, raportându-se la standardele înalte pe care le-au experimentat în copilărie. Astfel, este mult mai probabil să militeze pentru schimbări în bine în societatea în care trăim, nu să accepte schemele bazate pe putere, considerându-le inevitabile.

Pe scurt, copiii care simt că au putere asupra propriei vieţi vor fi pregătiţi să facă faţă cu brio unor situaţii care au drept scop privarea lor de putere. Noi, ca părinţi, suntem cei mai în măsură să le oferim această putere, în măsura în care suntem dispuşi să o limităm pe a noastră.

Primele cuvinte şi ultimele cuvinte

Limitarea puterii noastre nu înseamnă neapărat că nu trebuie să ne exprimăm preferinţele, însă, oricând este posibil, să permitem ca decizia finală să-i aparţină copilului.[5] De exemplu, pot spune pe un ton neutru copilului meu că eu cred că ar trebui să-şi ceară scuze pentru ceva ce a făcut, dar îl voi lăsa pe el să decidă dacă vrea să facă acest lucru şi dacă îl va face. (Alternativa ar fi să-l forţez să spună că îi pare rău, când de fapt nu-i pare.)

Chiar şi când nu dorim să le permitem copiilor să aibă ultimul cuvânt, le putem da posibilitatea să vorbească ei primii, să-şi pledeze

cazul. Astfel, când vă întreabă dacă pot face un anumit lucru, le puteți răspunde printr-o întrebare: „Tu ce crezi?" Astfel, ei văd că punctele lor de vedere contează și se simt implicați activ în a lua în considerare consecințele solicitărilor lor.

Problemele legate de luarea deciziilor de către copii (dacă și în ce mod îi lăsăm să facă acest lucru) se complică în cazul conflictelor între frați.[6] Mulți părinți intervin prematur în conflict și înrăutățesc situația când țin partea unuia dintre frați, îi condamnă nejustificat pe ambii sau se luptă să găsească un vinovat. În acest fel, ei intervin în procesul prin care copiii lor învață să-și negocieze propriile soluții.

Cu toate acestea, nu sunt de acord în totalitate nici cu sfatul „lăsați-i să-și rezolve singuri conflictele". În primul rând, pentru că un copil care are o problemă majoră și simte neimplicarea voastră poate concluziona că nu vă pasă îndeajuns ca să interveniți, că sunteți indiferent la suferința lui. În al doilea rând, politica „nu mă bag" îl lasă pe copilul mai slab la mila celui mai puternic sau mai isteț, și astfel puteți da impresia că oricare ar fi rezultatul, indiferent de cât de nedrept, îl acceptați.

Arătați-le că sunteți îngrijorat și că vedeți cât de greu este; aflați ce se întâmplă. Dacă decideți să le lăsați copiilor posibilitatea să găsească împreună soluția, rămâneți la curent cu ce se întâmplă și aveți grijă să știți ce soluție au găsit. Toți cei implicați vor învăța din asta. Purtați discuții cu ambii copii după rezolvarea diferendului, pentru a-i ajuta să-și cizeleze abilitățile de rezolvare a conflictelor, pentru a reflecta împreună asupra ideii de corectitudine și pentru a vedea ce ar putea face data viitoare. Aveți însă grijă: „Intervenția parentală", sublinia un psiholog, „nu garantează corectitudinea, ci aduce în ecuație un participant și mai puternic, al cărui cuvânt este final, indiferent care sunt faptele".[7]

Chiar și în absența unui conflict major, copiii pot încerca să ia decizii pentru frații lor mai mici, le pot spune cum ar trebui să facă unele lucruri. Stilul autoritar le este la îndemână (exact ca și adulților). Învățați să sprijiniți autonomia. Când oferiți acest tip de sprijin copiilor mici, îi protejați de oricine încearcă să-i controleze aiurea.

Deciziile luate împreună

Chiar și bebelușii pot fi lăsați să aleagă. Ei au preferințe clare legate de momentul în care vor să mănânce, de modul cum vor să fie

ţinuţi în braţe, de locul unde vor să fie gâdilaţi, de jucăria dorită la un moment dat şi aşa mai departe. Este important să fim deschişi la ce ne spun copiii şi să încercăm să răspundem nevoilor lor când este posibil, fără să insistăm asupra unui program rigid de masă şi somn sau să interacţionăm cu ei într-un mod care pe noi ne distrează, dar lor nu le place.[8]

Copiii mai mari ne pot comunica mai bine dorinţele lor şi au la dispoziţie mai multe opţiuni de a ne arăta că le displace când dorinţele nu le sunt împlinite. Odată cu abilitatea lor de a aranja lucrurile după propriul plac, apare şi posibilitatea de a intra în conflict. De aceea avem uneori sentimente contradictorii în legătură cu creşterea copiilor noştri. A fost minunat atunci când fiica mea de 18 luni şi-a dat seama cum să pornească şi să oprească o jucărie, am fost mândru de abilitatea pe care şi-a descoperit-o şi poate şi puţin uşurat că nu mă mai chema atât de des să o ajut. Situaţia s-a transformat însă într-un război al nervilor. Eu opream jucăria zgomotoasă, ea o pornea. La acea vreme, opţiunile mele se limitau la două: e ca mine sau e ca ea. Fie o lăsam să ţină pornită jucăria, fie nu. (În acel caz, am lăsat-o.)

Pe măsură ce copilul creşte, se găseşte tot mai mult loc de discuţii şi explicaţii. Este o mare realizare: în loc să fim forţaţi să alegem între a renunţa în favoarea copilului şi a ne impune voinţa, putem acum profita de o a treia variantă, şi anume să rezolvăm împreună conflictul. Variantă care este diferită de soluţia de mijloc dintre extrema libertăţii absolute şi cea a controlului absolut. Uneori, cea mai bună alternativă la alb şi negru nu este gri, ci... portocaliu! Cu alte cuvinte, poate apărea o posibilitate din afara continuumului care ne-a definit până la un moment dat opţiunile. Problema nu mai este doar să vedem câtă autonomie acordăm copiilor, cât la sută din decizii să le aparţină, ci cum să devenim activi – sau interactivi – în *modul* în care îi ajutăm pe copii să decidă.

Un studiu asupra practicilor de parenting a scos la lumină că, atunci când copiilor li se oferă multiple ocazii de a lua decizii, ei devin „mai activi, mai sociabili şi mai spontani". La o analiză mai atentă, s-a dovedit că libertatea nu era suficientă. Era necesar şi un „nivel ridicat de interacţiune între părinte şi copil".[9] În sens general, acest lucru înseamnă că trebuie să susţinem activ capacitatea copiilor de a alege şi să-i ajutăm să se simtă măcar într-o anumită măsură stăpâni pe propria viaţă. Misiunea noastră este să le hrănim simţul autonomiei şi să colaborăm cu ei pentru a găsi împreună soluţii la anumite probleme, precum ora de culcare, ora de întoarcere acasă de la joacă, unde plecăm în vacanţă în familie etc.

Vă propun să luăm ca exemplu un copil care, în opinia noastră, petrece prea mult timp la televizor sau în faţa computerului. Recent, am avut discuţii cu doi părinţi care se plângeau de meteahna aceasta. O mamă era nemulţumită de faptul că la ea în casă timpul petrecut de copil în faţa televizorului este mult prea mare; după ce mi-a spus asta, a ridicat din umeri şi a întrebat retoric: „Ce să-i faci? Astea sunt vremurile în care trăim". Cealaltă mamă, spre deosebire de prima, a simţit că trebuie să ia măsuri, aşa că a ascuns telecomanda de fiica ei.

Împreună, cele două răspunsuri definesc o falsă dihotomie clasică. Dacă le permitem copiilor să facă ce vor ei, chiar şi dacă noi nu suntem de acord, riscăm să transmitem mesajul că nu ne pasă cu adevărat, că ne spălăm pe mâini de responsabilitate. (În cazul televizorului, varianta de a nu lua nicio măsură poate fi atrăgătoare pentru unii părinţi, deoarece, în ciuda îndoielilor pe care le au, li se pare comod să-şi ştie copiii ocupaţi şi liniştiţi în faţa micului ecran.) Pe de altă parte, a doua variantă de acţiune reprezintă o impunere a forţei parentale asupra copilului. Ca să nu mai vorbim că ascunderea telecomenzii nu are cum să funcţioneze pe termen lung, invitându-l pe copil să găsească o altă cale de a-şi păcăli părintele. Şi cel mai grav, o astfel de măsură îl învaţă pe copil să folosească puterea – sau şiretenia – pentru a obţine ce-şi doreşte.

Aceste două variante au în comun faptul că nici una nu presupune timp, talent, pricepere, grijă sau curaj. Aşa cum am subliniat mai devreme, o abordare democratică autentică presupune mai mult decât „Eu sunt părintele, eu decid!" *sau* „N-ai decât să faci ce vrei!" O abordare mai constructivă ar începe prin a asculta, nu numai pentru a le da copiilor sentimentul că sunt auziţi, dar şi pentru ca noi să aflăm mai multe despre ce se întâmplă. Programele TV şi jocurile pe computer sunt atrăgătoare în sine, însă copiii care petrec ore interminabile în faţa lor o pot face deoarece sunt deprimaţi sau încearcă să evite alte activităţi (inclusiv interacţiunea socială) din cauza unor motive care trebuie discutate. Ascultarea trebuie însoţită şi de grijă faţă de propriile sentimente, şi de intenţia de a găsi soluţii împreună: „Hai să vorbim despre ce este corect faţă de tine, dar să avem în vedere şi îngrijorările mele. Hai să vedem ce idei ne vin şi să le testăm".

În acest caz, o posibilă soluţie ar fi să se stabilească o perioadă de timp potrivită pentru vizionarea programelor la televizor sau statul la computer, precum şi clarificarea naturii programelor vizionate şi a jocurilor (şi a motivelor pentru care au fost alese). Este însă numai începutul discuţiei. Probabil că va fi nevoie să explorăm ce

se ascunde în spate, de ce a devenit televizorul prietenul cel mai bun al copilului. Este posibil să decidem să petrecem mai mult timp cu copiii, implicându-ne în activităţi alese de ei.

Iată un alt exemplu: există o diferenţă mare între blocarea portierei din spate a maşinii pentru ca un copil mic să nu o deschidă din greşeală când maşina circulă cu viteză şi blocarea geamurilor electrice ale maşinii, astfel încât doar şoferul să deţină controlul. Al doilea caz este tot o abordare prin dominare, problema fiind rezolvată prin privarea copiilor de putere. Altă soluţie ar fi să le permitem copiilor să se joace la geamuri, conştienţi fiind că jocul îşi va pierde curând noutatea. Dacă însă ceea ce fac ei reprezintă o problemă, ar trebui să ne găsim timp pentru a le explica *de ce*, şi apoi să le cerem să se abţină să se joace prea mult cu butoanele care deschid geamurile.

Această abordare generală funcţionează aproape întotdeauna la copiii mei, şi mai sunt şi alţi părinţi prin ţară care povestesc acelaşi lucru. Copiii chiar reacţionează bine când sunt trataţi cu respect, când sunt implicaţi în găsirea unor soluţii la o problemă şi când ne gândim că sunt bine intenţionaţi. Dimpotrivă, copiii crescuţi în mod tradiţional (un mod cu convingeri specifice acestor practici disciplinare) vor dori să profite. „Dă-le un deget şi-ţi vor lua toată mâna" este valabil în special pentru copiii cărora li s-a dat doar un deget toată viaţa lor.

Pe scurt, cu fiecare dintre cele o mie şi una de probleme care apar în viaţa de familie, alegerea noastră este între a-i controla şi a-i învăţa ceva, între a crea o atmosferă de neîncredere şi una de încredere, între a oferi un model de putere şi a-i ajuta pe copii să înveţe cum să se responsabilizeze, între a rezolva rapid o problemă de moment şi a ne concentra pe obiective pe termen lung.

Aceste alternative sunt cu atât mai importante pentru acei părinţi care se luptă continuu să-şi dea copiii jos din pat, să-i îmbrace, să-i hrănească, să-i spele şi să ajungă şi la timp la şcoală... adică pentru majoritatea dintre noi. La scurt timp după ce a început fiica noastră grădiniţa, soţia mea şi cu mine am căzut într-o capcană a cicălelilor şi a strategiilor coercitive. Ajunsesem să recurgem la tertipuri nedorite pentru a o pregăti de plecare dimineaţa; era obositor pentru toţi, iar noi nu ne comportam aşa cum am fi dorit ca părinţi. În final, ne-am aşezat împreună cu fiica noastră să discutăm, într-un moment netensionat, şi i-am explicat ce problemă avem noi, părinţii. Apoi, în loc să îi ţinem o predică, am ascultat-o. În loc să stabilim un „plan de conduită" care să-i fie impus (cum am face cu un animal de companie dresat), ne-am

gândit împreună: „Ce putem face pentru ca dimineţile să fie mai plăcute pentru toţi?"

Abigail a sugerat că lucrurile ar decurge mai alert dacă ea ar dormi în hainele pe care urma să le poarte în ziua următoare. Nu am avut nicio problemă în a încerca propunerea ei. (Nu poartă genul de haine care se şifonează şi, chiar dacă ar purta, care ar fi problema?) A funcţionat. Mai sunt dimineţi problematice, dar în număr mult mai mic decât dacă am avea şi problema îmbrăcatului.

Sper că se înţelege că nu recomand neapărat ca micuţii să doarmă în hainele pentru a doua zi. Procesul contează mai mult decât rezultatul final şi ar trebui să fie un proces care îi încurajează pe copii să gândească, să planifice şi să participe la găsirea unor soluţii. Contează enorm faptul că îşi dau seama că nevoile lor sunt importante pentru noi şi că suntem dispuşi să le luăm în serios ideile. Oricine îşi doreşte să crească un copil care gândeşte şi este încrezător în forţele proprii – şi care să *nu* devină un adolescent-problemă – ar trebui să-şi imagineze efectul pe care îl au ani întregi de rezolvare a problemelor împreună, pentru ca apoi să poată compara cu ani întregi în care numai părintele a luat deciziile. Nu este nevoie să ne dăm cu părerea referitor la rezultate. Avem concluziile unor cercetări care arată limpede că există mai multe şanse să creştem copii cu autocontrol dacă suntem dispuşi să negociem şi suntem deschişi să ne răzgândim ca urmare a argumentelor aduse de ei.[10]

O astfel de deschidere generează adesea mai multe întrebări şi provocări, ceea ce poate deveni frustrant. Mulţi dintre noi glumim visând la vremurile bune când copiii făceau ce li se spunea şi nu îndrăzneau să răspundă. Desigur, ştim care drum este mai dezirabil. Vremurile bune nu erau chiar aşa bune, în schimb procesul de a discuta pentru a rezolva problemele şi a decide împreună are rezultate care ne răsplătesc înzecit răbdarea.

Puteţi privi lucrurile în felul următor: o opţiune pentru părinţii copiilor mai mari ar fi să-i monitorizeze şi să-i controleze într-o încercare disperată de a se asigura că nu intră în belele – le citesc jurnalele şi le caută prin rucsac când nu sunt atenţi, apelează la tot felul de dispozitive pentru a se asigura că nu se uită la programe nepotrivite la televizor, instalează chiar camere video ascunse. Cealaltă opţiune ar fi să construim cu copiii, încă de când sunt mici, o relaţie bazată pe încredere şi să-i implicăm în procesul de luare a deciziilor. Astfel, abordarea bazată pe impunerea puterii noastre asupra lor – despre care ştim deja că este jignitoare şi contraproductivă – se dovedeşte şi inutilă.

Dar oare ne ajung orele din zi pentru a purta atâtea discuții cu copiii? Putem oferi patru răspunsuri la o astfel de îngrijorare. În primul rând, deși teoretic este posibil să se petreacă prea mult timp tăind firul în patru, mulți părinți mai au cale lungă de bătut până să ajungă să-și facă griji că petrec prea mult timp discutând cu copiii. Greșeala mult mai comună constă tocmai în faptul că nu se împarte autoritatea în luarea deciziilor. Marea majoritate a familiilor suferă din pricina lipsei democrației, nu a prezenței ei în surplus.

În al doilea rând, nu propun ca totul să fie negociat, vreau doar ca cei mici să știe că multe lucruri *pot* fi negociate. În mod paradoxal, ei simt mai puțin nevoia de a pune sub semnul întrebării fiecare decizie când știu cu certitudine că au posibilitatea să aducă obiecții (sugestii sau alternative).

În al treilea rând, sunt mai puține șanse să existe împotriviri din partea copiilor în ce privește deciziile la care au contribuit și ei. Abordarea „de sus în jos" – „Cât timp ești în casa mea faci ce zic eu!" – ia de fapt mai mult timp și consumă mai multă energie decât credem, din cauza reacției firești de sfidare din partea copilului. Chiar și lăsând la o parte stresul trăit de părinți și de copii – și pagubele aduse relației dintre ei –, eficiența aparentă a eliminării discuțiilor în favoarea deciziilor luate unilateral se dovedește a fi o iluzie atunci când privim dintr-o perspectivă pe termen lung.

În fine, că veni vorba despre perspectiva pe termen lung, chiar dacă rezolvarea problemelor împreună cu copiii ar presupune mai mult timp și efort în comparație cu abordarea tradițională, este unul dintre cele mai benefice moduri în care părinții își pot petrece timpul. Pentru a aprecia acest lucru, trebuie să privim dincolo de o problemă anume și să ne amintim că acest proces aduce beneficii nenumărate dezvoltării sociale, morale și intelectuale a copiilor noștri.

Pseudo-alegerea

Unii părinți vorbesc despre „alegere" nu în contextul în care le-ar permite copiilor să aibă un cuvânt de spus, ci învinovățindu-i că au ales să facă ceva rău.[11] O propoziție ca: „A fost *alegerea* ta să încalci regula" folosește acest cuvânt aproape ca o secure asupra copiilor. Prin această exprimare se justifică totodată măsurile punitive luate de părinți, și ca atare, să nu vă surprindă faptul că persoanele care vorbesc așa folosesc din plin pedepsele și alte metode bazate pe autoritate.[12]

Adulţii care insistă că cei mici aleg să se comporte neadecvat seamănă cu nişte politicieni care declară că este doar vina cetăţenilor că sunt săraci. În ambele cazuri, se neagă şi existenţa altor factori importanţi, în afară de responsabilitatea personală. Un copil mic nu are dezvoltată complet capacitatea de a lua decizii în mod raţional sau de a-şi controla impulsurile. (Părinţii care iau în considerare aceste limitări îşi pot ajuta copilul să-şi dezvolte acele abilităţi, în loc să pedepsească sau să învinovăţească.) O altă asemănare între părinţii care aduc astfel de acuze şi politicieni constă în faptul că ei sunt singurii care au de câştigat de pe urma acestui mod de gândire. Nu mai au nevoie să-şi regândească propriile decizii şi pretenţii. Părinţii, de exemplu, îşi spun că nu ei, ci copiii sunt cei care „au decis" cursul acţiunii.

Uneori, ideea de alegere este folosită în mod nepotrivit, şi nu cuvântul în sine. Asta se întâmplă când părinţii pretind că-i lasă pe copii să aleagă, dar de fapt păstrează ei adevărata putere de decizie. Există trei forme bine-cunoscute de pseudo-alegere. Din păcate, toate se regăsesc în cărţile de parenting la secţiunea Recomandări.

Prima formă este aceea în care părintele pune o întrebare manipulatoare de tipul: „Vrei să speli vasele acum sau să o faci când se difuzează programul tău preferat la televizor?" Problema aici nu constă în faptul că opţiunile au fost reduse la două. Problema este că acel copil nu face de fapt nicio alegere. Este evident că nu va dori să rateze emisiune preferată. Părintele transmite de fapt mesajul: „Spală vasele acum, sau nu ai nicio şansă să vizionezi emisiunea ta preferată". Sau, mai general: „Fă ce îţi zic, sau vei fi sancţionat". Cuvântul alegere este folosit pentru a masca ceea ce reprezintă, de fapt, o ameninţare.

Al doilea tip de pseudo-alegere este diferit doar prin faptul că un copil este păcălit după ce a făcut ceva considerat neadecvat. Părintele anunţă că va urma o pedeapsă, pe care o descrie drept o alegere a copilului: „Tu *ai ales* să apelăm la *time-out*!" Această expresie este preferată de unii părinţi, deoarece pare că-i absolvă de orice responsabilitate în legătură cu ce se pregătesc să facă, dar este cât se poate de nesinceră şi de manipulatoare. Suferinţei cauzate de pedeapsă i se adaugă insulta unui joc al minţii, prin care realitatea este redefinită şi copilului i se spune, de fapt, că el şi-a dorit să sufere. „Tu ai ales să apelăm la *time-out*!" este o minciună; un părinte autentic ar spune: „Am ales să te izolez".

O versiune puţin diferită de cele de mai sus constă în expresii de genul: „Nu mă face să te lovesc!" (sau „....să te trimit în camera

ta" sau „...să-ţi tai banii de buzunar" etc.), de fapt sugerând că nu părintele, ci copilul este responsabil de alegere. Este foarte interesant cum atât de mulţi oameni care susţin cu tărie cât este de important ca micuţii să-şi asume responsabilitatea propriului comportament – uneori înainte de a fi suficient de maturi pentru asta – sfârşesc prin a denatura realitatea pentru a scăpa de asumarea responsabilităţii *propriului* comportament. („Nu mă învinuiţi pe mine! Copilul m-a forţat să recurg la asemenea măsuri!")

Ultima variantă de pseudo-alegere este aceea în care părinţii, chipurile, îi permit copilului să aleagă, dar stabilesc foarte clar care trebuie să fie rezultatul. Unele opţiuni sunt acceptabile, altele nu, iar copilul trebuie să se prindă ce doreşte părintele de la el – asta dacă mai vrea să aibă ocazia să facă „alegeri". („Cred că nu eşti suficient de matur pentru a lua astfel de decizii de unul singur" înseamnă: „Nu ai făcut alegerea dorită de mine".) Mai bine i-am spune: „Voi alege eu pentru tine!" Cel puţin este mai sincer decât tot acest circ.

Limitele limitelor

Chiar şi părinţii care evită tertipurile de mai sus ar trebui să reflecteze la posibilitatea ca nu cumva să limiteze inutil ocaziile de a alege ale copiilor lor. Deşi sunt anumite alegeri pe care adulţii trebuie să le facă pentru copii – şi chiar dacă alegerile pe care le fac copiii pentru sine trebuie evaluate de părinţi –, mă deranjează când părinţii (sau persoanele care îi sfătuiesc) fac cu emfază şi plini de ei declaraţii cu privire la nevoia de „a stabili limite". Prea adesea, expresia asta este folosită pentru a justifica o abordare caracterizată prin prea mult control.

Este mai cu seamă valabil când ni se spune să nu ne simţim prost pentru ceea ce facem, deoarece copiii, în ciuda rezistenţei lor aparente, îşi doresc limite. Aşa cum a subliniat Thomas Gordon acesta este „o jumătate de adevăr periculos". Copiii pot *accepta* limite şi pot chiar să le recunoască valoarea, dar ei *au nevoie* să fie consultaţi, nu constrânşi. Observaţi cât de diferit reacţionează copiii la „limitele impuse de un adult" faţă de „limitele la care contribuie şi ei". Întrebarea pe care ar trebui să ne-o punem, după cum spune Gordon, nu este legată de necesitatea limitelor şi a regulilor, ci de „cine le stabileşte: doar adulţii sau adulţii şi copiii împreună?".[13]

Uneori, limitele impuse de părinți se traduc prin faptul că le permit copiilor să aibă un cuvânt de spus numai în chestiuni lipsite de importanță. Îmi amintesc cum o mamă îmi povestea mândră că îi permite copilului să opteze oricând ei nu-i pasă de rezultat. Pentru a beneficia de avantajele autonomiei descrise mai sus este necesar să le dăm copiilor posibilitatea să facă alegeri în chestiuni de care *chiar* ne pasă. Ar trebui ca ei să poată face alegeri care au potențialul să ne producă emoții.

Evident că ocaziile pe care le oferim copiilor de a alege depind și de vârsta lor: nu susțin că un copil de trei ani ar trebui să decidă singur dacă va fi sau nu vaccinat. Dar chiar și la această vârstă, copilul își poate aduce contribuția în chestiuni mai importante decât ce culoare să aibă cana din care bea la prânz. Este esențial să luăm în considerare și tipul de problemă cu care ne confruntăm. În unele privințe, precum *sănătate* și *siguranță*, copiilor li se poate permite să facă alegeri secundare, precum *când* să facă baie și ce model să fie pe casca de protecție pentru bicicletă sau skateboard. În alte privințe, precum amenajarea dormitorului lor, ar trebui să aibă mai multe de spus și de hotărât. (La polul opus se află părinții autoritari care nu numai că oferă puține ocazii de decizie copiilor, dar mai și tratează gusturile sau stilul personal ca pe chestiuni morale, cu un singur răspuns corect – pe care nu-l poate oferi decât părintele.)

Nu voi da eu un verdict legat de ce trebuie să-i fie permis să decidă unui copil (pe care nu l-am întâlnit niciodată) de o anumită vârstă. Însă, pentru noi toți provocarea este să ne asigurăm că, atunci când spunem că un copil nu poate avea un cuvânt de spus într-o anumită problemă, ne bazăm pe o justificare solidă și nu ne este doar teamă să pierdem controlul. Chiar și cei mai eficienți părinți au uneori dificultăți în a renunța la o parte din autoritatea lor; cu toate acestea, o fac. Iar când nu o fac, își trag o palmă peste frunte și-și spun: „Stai puțin! De ce am luat acea decizie singur? De ce doar am vorbit, când puteam să întreb?"

O posibilitate să ne asigurăm că alegerile sunt reale și au valoare este să facem mai mult decât să le permitem copiilor să selecteze o opțiune dintr-o listă („Vrei să faci x, y sau z?"). O astfel de listă limitată poate fi exact cât poate duce un copil mic, dar odată ce copiii au cinci sau șase ani, ar trebui să poată veni ei cu variante, nu să aleagă una dintre cele câteva propuse de voi. Încercați să puneți mai multe întrebări deschise: „Ce ai vrea să faci azi?" Puteți veni cu câteva idei, dacă nu primiți sugestii de la copil. Dar nu le bateți în cuie încă. Autonomia adevărată se formează treptat și de la zero, nu prin selectarea unor variante propuse de altcineva.[14]

Chiar şi după ce ne-am gândit bine dacă există vreo justificare solidă pentru ce le cerem copiilor să facă (sau să nu facă), rămân anumite lucruri care nu sunt negociabile. Rămân cazuri în care supunerea este vitală, momente când chiar suntem nevoiţi să zicem: „Trebuie să faci asta!" sau „Nu poţi să faci asta!" Cum procedăm atunci?

Vestea bună este că părinţii care nu au exagerat cu solicitarea obedienţei observă că, în aceste momente, copiii chiar au încredere în adult şi fac ce li se cere. (Este similar cu cazul în care copiii, ştiind că pot participa la luarea deciziilor, nu simt nevoia să facă acest lucru de fiecare dată.) Copiii care se opun sunt aceia care se simt neputincioşi şi doresc să-şi afirme autonomia cu orice preţ.

Totuşi, vor exista solicitări cărora li se vor opune, oricât de întemeiate ar fi motivele şi oricât de rar v-aţi impune autoritatea. Dar chiar şi în aceste cazuri, există alternative la pedepse, recompense şi bătut cu pumnul în masă.

1. FOLOSIŢI STRATEGIA CEA MAI PUŢIN AUTORITARĂ

Fiţi cât se poate de blânzi şi de înţelegători. Nu copleşiţi copilul cu puterea voastră. Dacă el face o criză, refuzând cu îndârjire orice sugestie, nu vă lăsaţi antrenaţi într-o luptă. Discuţiile nu-şi au nici ele rostul, deoarece copilul nu poate gândi limpede şi este inutil să ţipaţi şi voi. Lăsaţi-l câteva minute să-şi revină. Furtuna va trece.

Acest sfat este valabil şi atunci când vă confruntaţi cu o rezistenţă pasivă din partea copilului. Un exemplu ar fi faptul că vă ignoră cerinţa de a pune la loc o jucărie. Stă cu spatele la voi şi continuă să se joace. Impulsul pe care îl aveţi este să insistaţi, să apelaţi la tactici coercitive şi să măriţi miza. În definitiv, v-a fost contestată autoritatea! Nu li se poate permite copiilor să-şi ignore părinţii! Ce-ar fi dacă aţi respira adânc, l-aţi ruga să facă ordine când termină jocul şi aţi pleca din cameră? Prin faptul că faceţi un pas înapoi şi îi acordaţi puţin spaţiu, îi daţi posibilitatea să-şi păstreze autonomia şi demnitatea.

În experienţa mea, acest tip de abordare, care nu generează conflicte, are rezultate mai bune. Totodată, asigură o atmosferă plăcută, iar relaţia nu este afectată. (Aceeaşi strategie de cerere–retragere poate fi eficientă şi în clasă, fiind iniţiată de către profesori.)[15] Cere în schimb o mare stăpânire de sine şi multă răbdare. Nu ne putem aştepta la supunere imediată de fiecare dată, mai ales în cazul copiilor mici, indiferent de stilul nostru de parenting. Trebuie să fim pregătiţi să repetăm solicitarea sau interdicţia (împreună cu argumentele).

Este important să conştientizăm că mai sunt şi zile proaste. Nu este realist să ne aşteptăm la supunere permanentă din partea copiilor şi nu este benefic să privim astfel de situaţii drept bătălii pe care trebuie să le câştigăm de fiecare dată. Nu uitaţi că metodele tradiţionale nu aduc beneficii pe termen lung, dar pot în schimb să facă foarte mult rău.

2. FIŢI SINCERI CU EI

Dacă ce-i cereţi copilului să facă nu este prea distractiv, fiţi sinceri cu el în acest sens. Dacă vreţi să tacă doar pentru că aţi avut o zi grea, spuneţi-i exact aşa. Nu inventaţi justificări măreţe şi nici nu încercaţi să faceţi mai atractiv lucrul pe care i-l cereţi, dacă nu este cazul. Încercaţi să priviţi lucrurile din punctul lui de vedere (mai multe detalii, în capitolul care urmează) şi să exprimaţi perspectiva descoperită în cuvinte: „Ştiu că e frustrant că nu poţi face ce-ţi doreşti şi probabil ai vrea să te las în pace, nu? Dar..."

3. EXPLICAŢI MOTIVELE

„Fiindcă aşa spun eu!" nu este un motiv. Este un exemplu de forţă brută şi o modalitate de a-i învăţa pe copii să se bazeze şi ei pe ea. Este mai bine să evitaţi această exprimare şi să încercaţi să oferiţi motive. Majoritatea solicitărilor noastre pot fi explicate chiar şi copiilor de doi ani în cuvinte pe care le pot înţelege măcar în parte („Ne aşteaptă fratele tău să-l luăm de la şcoală; dacă nu mergem acum, nu va şti unde suntem şi se va întrista."). Faptul că oferim explicaţii nu garantează că vom primi un răspuns afirmativ entuziast din partea copilului. Lucru valabil şi pentru noi, adulţii, când cineva ne spune că-i musai să facem un anumit lucru. Dar acceptarea este mult mai probabilă. În orice caz, toţi oamenii, indiferent de vârstă, au dreptul să ştie motivele atunci când cineva le limitează opţiunile.

4. TRANSFORMAŢI TOTUL ÎN JOC

Folosiţi-vă imaginaţia pentru a-i ajuta pe copii să găsească plăcerea în lucruri care nu sunt atât de încântătoare prin natura lor. Când copiii mici refuză să se spele pe dinţi, îi puteţi încuraja să asculte cum sună periuţa pe smalţ, sunet care reprezintă dovada că elimină resturile de mâncare. Jocuri mai elaborate ar putea include avioane (sub forma unei periuţe de dinţi), care decolează şi apoi aterizează în gura copilului, în mod repetat. Inventaţi propriile jocuri sau, mai bine, propuneţi-i copilului să o facă. Copiilor mai mari li se pot oferi mai multe moduri să ducă la îndeplinire o anumită treabă în casă

sau să calculeze cât timp le ia să o facă într-un anume fel în comparaţie cu altul.

5. FIŢI UN EXEMPLU

Adulţii nu sunt nevoiţi să se supună aceloraşi reguli ca şi copiii, dar majoritatea ar trebui să fie valabile şi pentru noi. Dacă le cerem să facă ordine când au terminat o activitate sau să stingă lumina când ies din cameră, dacă le spunem să nu întrerupă o discuţie, să nu înjure, să nu folosească un ton insultător, atunci şi noi ar trebui să urmăm aceste principii. Dincolo de corectitudine, este şi mai uşor să îi determinăm pe copii să facă ceva ce noi înşine suntem dispuşi să facem.

6. OFERIŢI-LE POSIBILITATEA SĂ FACĂ ALEGERI

În limitele a ce trebuie dus la îndeplinire, întrebaţi-i cum vor să procedeze, unde, când, cu cine. Dacă începeţi să gândiţi creativ – şi le propuneţi şi copiilor să o facă – este uimitor câtă libertate de alegere poate exista.[16]

Recomandările de mai sus pot fi folosite în combinaţie. De exemplu, să ne imaginăm că un copil nu doreşte să se spele pe mâini înainte de masă. Părintele poate zice: „Ştiu că ce faci acum e mai distractiv decât să vii la chiuvetă, dar e important să te speli pe mâini ca să nu te îmbolnăveşti. Dacă nu ai mâinile curate, poate că gura se va bucura de ce mănâncă, dar burtica va fi tare supărată. (Vă puteţi schimonosi aici, „imitând" caraghios o burtă care protestează.) Vrei să te speli pe mâini la bucătărie sau la baie? (Şi eu mă spăl întotdeauna pe mâini înainte de masă.)" „Vrei să te speli la chiuvetă sau într-un vas cu multă spumă?" Şi aşa mai departe.

Sunt şi situaţii când copiii fac lucruri de-a dreptul inacceptabile şi este necesar să le dejucăm planurile. Poate că vor simţi intervenţia noastră drept o pedeapsă, ceea ce va face dificilă încercarea de a vedea ce se află în spatele acţiunilor lor şi de a evita să aducem prejudicii relaţiei. Din aceste motive, constrângerea trebuie să fie ultima variantă, o strategie pe care să o folosim rar şi la mare nevoie. Când se recurge la ea, este esenţial să facem tot ce ne stă în putinţă pentru a-i minimaliza efectele nocive. Tonul vocii ar trebui să fie cald şi plin de părere de rău, totodată încrezător că putem, într-un final, să rezolvăm problema împreună.

Mai mult, ar trebui căutate căi pentru a-i ajuta pe copii să-şi recâştige demnitatea şi simţul puterii. Dacă nu suntem de acord să permitem unui copil de doisprezece ani să participe la o petrecere nesupravegheată

de părinți și această decizie îl încarcă de resentimente, poate găsim o altă direcție din viața lui în care să îi putem oferi mai mult control. Îl putem lăsa să-și aleagă hainele, ora de culcare sau cum folosește computerul. Dacă doriți un nume pentru această strategie, o puteți numi „sprijin pentru autonomie compensatorie".

Odată, eram cu fiica mea de trei ani în oraș, când a refuzat să se mai întoarcă la mașină și s-a așezat în fund pe trotuar. Noroc că nu mă grăbeam, așa că mi-am păstrat buna dispoziție și am așteptat-o. În final, s-a ridicat. Se mișca greu și refuza să vorbească cu mine. Am evitat să recurg la constrângere, dar realitatea era că eu câștigasem, și ea nu era deloc fericită. Când am parcat în garaj, mi-a spus că vrea să rămână în mașină și să asculte muzică. Nu numai că am lăsat-o să facă acest lucru pentru o perioadă de timp mai mare decât de obicei, dar am și vizitat-o periodic să o întreb dacă este pregătită să vină în casă. Intenția mea era ca ea să știe – și să știe și că eu știu – că este decizia ei. Ideea este simplă: când trebuie să acționați într-un mod care-l face pe copil să simtă că nu are putere de decizie, străduiți-vă să-i oferiți alt aspect asupra căruia să poată decide el.

Reacția pasiv-agresivă a unei astfel de greve „în fund pe trotuar" nu ne testează nervii atât de intens pe cât ar face-o reacția activ-agresivă a unor istericale în toată regula. Unii specialiști consideră că istericalele sunt importante pentru dezvoltarea sănătoasă a copilului; alții le consideră un semn că există o frustrare în copii legată de comportamentul adulților și nu știu cum să exprime acea frustrare altfel. Probabil că fiecare dintre aceste puncte de vedere este adevărat în parte; poate că aceste crize de furie nu sunt inevitabile și nici de dorit în mod special, la fel cum nu reprezintă un indiciu că părinții nu-și fac bine treaba.

Regula numărul 1: dacă sunteți în public, ignorați lumea din jur! Cu cât sunteți mai îngrijorat de cum vă vor judeca ceilalți abilitățile de părinte, cu atât aveți șanse mai mari să vă comportați cu copilul prea autoritar, oferindu-i prea puțină iubire și prea puțină răbdare. Aici nu este vorba despre ce crede lumea despre voi, este vorba despre nevoile copilului.

Regula numărul 2: imaginați-vă cum privește copilul situația. Un copil care face o criză de nervi este probabil și el speriat de furia lui, îngrozit că nu mai deține controlul. De aceea, nu îl veți ajuta dacă îl ignorați sau îl repeziți. Folosiți un control minim pentru a vă asigura că nu poate răni pe cineva (sau distruge ceva, ceea ce este mai puțin important). Căutați să îl sprijiniți și păstrați-vă calmul. Lăsați criza să treacă. Mai târziu, puteți încerca să aflați ce s-a aflat în spatele ei.

Puneţi în practică

Unul dintre obiectivele acestui capitol a fost să sublinieze cât de des îi excludem pe copii din procesul de luare a deciziilor pe care ei sunt capabili să le ia. În acest mod, îi privăm de oportunitatea de a învăţa şi de a-şi împlini nevoia de autonomie. Am dat exemple de situaţii de viaţă în care îi putem lăsa pe copii să decidă.

Problema este că nu am cum să ştiu dacă aceste exemple sunt relevante pentru viaţa *voastră*. Dacă am fi împreună, v-aş întreba şi v-aş răspunde punctual. Poate v-aş oferi câteva sugestii pentru o anumită situaţie, ca să-i puteţi ajuta pe copii să participe mai mult sau mai des. Deoarece aceasta este o carte, şi nu un atelier, soluţia mea este să vă propun în ultima parte a capitolului exerciţii. În fiecare dintre următoarele trei activităţi, vă recomand să lucraţi împreună cu partenerul de viaţă sau cu un prieten care este şi el părinte.

EXERCIŢIUL 1

Pentru început, ar fi util să vă gândiţi la câteva reacţii pe care le-aţi avea în anumite situaţii. Scopul este să exersaţi folosirea strategiilor bazate pe cooperare şi să vedeţi diferenţa între acestea şi strategiile bazate pe impunerea puterii.

Exemplul A: Copilul refuză să se ducă la culcare, mai întâi prefăcându-se că nu a auzit când aţi anunţat că este ora de culcare, apoi implorând să-l mai lăsaţi câteva minute, apoi insistând că mai are un singur lucru de făcut, apoi argumentând că nu e drept să se ducă în pat atât de devreme şi, în final, refuzând pe un ton înfuriat.

Enumeraţi câteva posibile reacţii în care părintele îşi impune autoritatea:

Găsiţi câteva alternative bazate pe cooperare:

Exemplul B: În ultima perioadă, copilul vorbeşte pe un ton jignitor cu voi sau cu un frate.

Enumeraţi câteva posibile reacţii în care părintele îşi impune autoritatea:

Găsiţi câteva alternative bazate pe cooperare:

EXERCIŢIUL 2

Acum, gândiţi-vă la un lucru pe care îl face copilul vostru şi care vă enervează sau vă îngrijorează. Poate fi o chestiune discutată în carte sau ceva care nu a fost menţionat.

În primul rând, descrieţi situaţia:

Vom presupune că deja ştiţi destul de bine ce să nu faceţi. Acordaţi-vă timpul necesar – minute, ore, poate zile – să găsiţi posibile soluţii care s-ar putea dovedi mai eficiente. Notaţi-le:

Subliniaţi sau încercuiţi o idee pe care doriţi să o încercaţi. Încercaţi-o! După ce a trecut suficient timp, notaţi-vă cum a mers şi ce aţi face diferit data viitoare pentru a-i îmbunătăţi eficienţa.

Repetaţi procesul de câteva ori, dacă îl consideraţi util.

EXERCIŢIUL 3

Acum, că aţi citit despre strategiile bazate pe cooperare, v-aţi creat câteva şi aţi şi găsit unele ca răspuns la probleme reale cu care vă confruntaţi, a venit timpul pentru ultimul pas: crearea unor strategii bazate pe cooperare nu doar pentru copil, ci şi împreună cu el.

Dacă doriţi să luaţi o altă situaţie decât cea de mai sus, descrieţi-o aici:

Când găsiţi un moment prielnic, întrebaţi-l pe copil cum ar rezolva el problema. Încercaţi să obţineţi două sau trei răspunsuri şi notaţi-le:

1.

2.

3.

Alegeţi împreună cu copilul ideea care pare cea mai eficientă şi puneţi-o în aplicare.

Notaţi-vă cum a mers şi cum o puteţi îmbunătăţi împreună pentru a funcţiona mai bine data viitoare.

Capitolul 10

PERSPECTIVA COPILULUI

Cum ne creştem copiii pentru a fi fericiţi? Este o întrebare importantă, dar iată încă una: Cum ne creştem copiii pentru a fi interesaţi şi de fericirea *altor* oameni?[1]

Este important să nu permitem ca prima întrebare să o anihileze pe cea de-a doua; să nu consumăm mai multă energie încercând să-i determinăm pe copiii noştri să fie politicoşi şi să se poarte corect decât consumăm în strădania de a-i ajuta să fie, în mod autentic, plini de compasiune şi dornici să facă bine. Este necesar să ne concentrăm asupra dezvoltării morale a copiilor noştri.

Pentru aceasta, trebuie să regândim unele idei discutate în alte cărţi de parenting. De exemplu, „limitele" sunt privite adesea drept restricţii pe care adulţii le impun copiilor. Dar oare scopul nostru nu ar trebui să fie ca micuţii să se abţină să facă anumite lucruri nu pentru că li s-a interzis, ci pentru că sunt pur şi simplu greşite? Cu alte cuvinte, oare limita comportamentelor copiilor nu ar trebui simţită în interior? Ne dorim ca ei să se întrebe: „Dacă eu fac asta, cum se va simţi celălalt copil?", şi nu „Am voie să fac asta?" sau „Oare dau de belea dacă fac asta?"

Este un scop foarte ambiţios, dar unul nerealist, pentru că materialul cu care lucrăm este bun. Oamenii se nasc cu această capacitate de a le păsa. Astfel, părinţii care speră să crească un copil sensibil la nevoile celorlalţi au deja „un aliat în copil", după cum spunea Martin Hoffman.

Evident, nu înseamnă că cei mici vor deveni adulţi morali, fără ca noi să intervenim cu nimic. Au nevoie de ajutorul nostru. Pentru început, trebuie să încetăm să mai adoptăm tactici care le împiedică dezvoltarea morală, precum pedepsele şi recompensele, care îşi au rădăcina în – şi îndreaptă atenţia copilului spre – interesul pentru propria persoană. Eliminarea acestor elemente de disciplină tradiţională este un pas important în a-i ajuta pe copii să devină sensibili la binele altor persoane. Este, totuşi, numai un pas. Eliminarea practicilor de parenting dăunătoare trebuie acompaniată de introducerea altora mai bune.

S-au întreprins numeroase studii pe această temă de către specialiști în dezvoltarea copilului, în special de către cei care se concentrează asupra așa-numitului comportament „pro-social". Dacă examinăm rezultatele, putem identifica cinci recomandări cheie pentru promovarea dezvoltării morale.[2] (Nu este o coincidență că acestea se suprapun destul de mult cu unele dintre principiile parentingului necondiționat prezentate în Capitolul 7.)

1. ARĂTAȚI CĂ VĂ PASĂ

Piatra de temelie a dezvoltării morale o reprezintă legătura dintre părinte și copil. Toate lecțiile și intervențiile trebuie subordonate unei relații calde, care să transmită siguranță și iubire necondiționată. În recomandările pentru creșterea unor copii morali se regăsesc cuvinte cheie folosite de experți în domeniu: atașament garantat, grijă, respect, deschidere și empatie. Acestea sunt nevoi de bază pe care toți oamenii le au. Când aceste cerințe sunt împlinite, copilul nu mai este preocupat de ele, arătându-se deschis să îi ajute pe alții. Dacă aceste cerințe nu sunt împlinite, ele vor reverbera continuu în urechile copilului, astfel încât acesta va rămâne surd la strigătele de ajutor ale celorlalți.

Copiii care știu că sunt iubiți se simt în siguranță și nu opun atât de multă rezistență. Tind astfel să aibă mai multă îndrăzneală și să sară în ajutor celorlalți – inclusiv oamenilor care sunt diferiți de ei. Există și un bonus: copiii care sunt legați de părinți printr-un atașament garantat nu numai că sunt mai sensibili la problemele altora, ci sunt totodată pozitivi, independenți, competenți din punct de vedere social și sănătoși din punct de vedere psihic.

2. ARĂTAȚI-LE CUM TRĂIEȘTE O PERSOANĂ MORALĂ

Copiii absorb valorile familiei în care trăiesc încă înainte să înceapă să meargă. Ei învață de la voi cum să fie ființe umane. Dacă vă văd cum treceți indiferent pe lângă o persoană care are nevoie de ajutor, vor învăța să nu le pese de durerile altor oameni. Dacă văd că vă interesați chiar și de niște oameni străini, atunci ei primesc o lecție morală importantă. Studiile arată că este mult mai probabil ca un copil să facă o donație caritabilă dacă a văzut pe cineva făcând acest lucru, indiferent cu cât timp în urmă. Efectul asupra

comportamentelor şi convingerilor este şi mai mare dacă exemplul este dat de oameni pe care copilul îi consideră calzi şi plini de atenţie.

În mod similar, părinţii care doresc să-i înveţe pe copii importanţa sinceităţii ar trebui să o exerseze prin a nu-i minţi, chiar şi atunci când ar fi mai uşor să spună că nu mai sunt fursecuri decât să le explice de ce nu mai pot mânca încă unul.

Putem totodată să fim exemple pentru copiii noştri arătându-le că nu toate deciziile morale sunt uşor de luat. Poate fi foarte dificilă lupta între două valori (sinceritate şi compasiune, de exemplu) într-o anumită situaţie, atunci când ele par că se bat cap în cap. Poate fi foarte greu, totodată, să realizezi un echilibru între preferinţele altcuiva şi preferinţele tale. Iniţiaţi-i pe copii în modul vostru de a gândi – şi simţi – când vă confruntaţi cu o dilemă. Pot astfel să înveţe ceva din procesul prin care încercaţi să aveţi o viaţă morală, dar mai ales vor realiza că a trăi moral nu este floare la ureche.

3. LĂSAŢI-I SĂ EXERSEZE

Chiar dacă a privi este important, oamenii învaţă făcând. Prin urmare, oferiţi copiilor multiple ocazii să vă ajute. Dacă sunt suficient de responsabili cât să aibă grijă de o soră mai mică sau de un animal de companie, au parte de o lecţie pe viu referitoare la efectele grijii faţă de altcineva. Nu numai că au auzit sau au văzut acest lucru, acum l-au şi făcut. În acest mod, ei se definesc pe ei înşişi drept persoane săritoare.

Există un motiv pentru care profesorii cei mai buni îşi organizează orele în aşa fel încât elevii să înveţe unii de la alţii. Sute de studii au demonstrat că elevii gândesc mai profund dacă pun în comun resursele, dacă lucrează împreună pentru găsirea unor strategii de rezolvare a problemelor. Totodată, învaţă ceva ce trece dincolo de cunoştinţele academice: învaţă să le pese de alţi oameni. Cooperarea este o experienţă care umanizează, predispune participanţii la o atitudine generoasă faţă de ceilalţi. Stimulează încrederea, sensibilitatea, comunicarea deschisă şi întrajutorarea. Prin contrast, creşterea copiilor în spiritul competiţiei sau într-un mediu individualist nu numai că-i privează de beneficiile enumerate mai sus, dar este şi distructivă. De fapt, un grup de cercetători a concluzionat următoarele: „Competiţia poate suprima generozitatea faţă de ceilalţi într-o măsură mai mare decât reuşeşte cooperarea să o potenţeze".[3]

4. DISCUTAŢI CU EI

Părinţii au două alternative la folosirea puterii: iubirea şi înţelegerea. Ideal ar fi să ofere copilului o îmbinare a celor două, una venind din inimă, cealaltă din minte. Iubirea necondiţionată este tema centrală a acestei cărţi. Dar trebuie să conştientizăm şi importanţa înţelegerii şi semnificaţia pe care ea o are în dezvoltarea morală a copilului. Aş dori să ne oprim puţin asupra acestui subiect, deoarece mi se pare mai complicat decât punctele anterioare.

Părinţii care se angajează serios pe drumul creşterii unor copii care să devină oameni buni petrec mult timp ghidându-i şi explicându-le diferite lucruri. Nu este de ajuns să avem valori bune, ele trebuie comunicate direct, într-un mod care se potriveşte cu capacitatea de înţelegere a copilului. Dacă nu reuşim să facem acest lucru, copiii vor fi în continuare influenţaţi de noi, dar nu aşa cum ne-am dori. De exemplu, dacă nu spunem nimic când copilul se comportă egoist, transmitem de fapt mesajul clar că acceptăm egoismul, şi nicidecum virtuţile parentingului non-intruziv.

Este necesar să stabilim anumite linii directoare de natură morală, să fim foarte expliciţi în privinţa aşteptărilor noastre, dar într-un mod cât mai puţin coercitiv. Într-adevăr, trebuie să existe o oarecare forţă în spatele vorbelor noastre (în legătură cu modul în care alte persoane ar trebui sau nu să fie tratate), dar este important ca nu forţa în sine să fie mesajul. Dacă se întâmplă acest lucru, creăm un mediu în care domneşte frica şi care stă în calea învăţării. Lăsându-i pe copii să înţeleagă că, dacă greşesc, noi le vom retrage iubirea, nu facem decât să ne alegem cu supunere temporară, fără înţelegere şi motivaţie intrinsecă.

Aş vrea să cobor mai în profunzimea acestei probleme. Învăţămintele morale nu vin din ţipete, nici măcar din transmiterea mesajului pe un ton calm. O interdicţie simplă („Nu face asta!") nu este eficientă. De fapt, ar putea să-l facă pe copil mai prudent, şansele de a-şi oferi ajutorul diminuându-se.[4] O formulare mai specifică, de tipul „Nu lovim oamenii" nu este nici ea mai bună. Pentru a sprijini dezvoltarea morală a copilului, mesajul nostru trebuie să fie mai mult decât „bătaia e rea" sau „e bine să împarţi lucrurile". Este important să-i ajutăm pe copii să înţeleagă *motivul* pentru care aceste lucruri sunt adevărate. Atunci când nu explicaţi de ce, ei vor înţelege automat că nu trebuie să lovească pentru că vor fi pedepsiţi.[5]

Dacă le expuneţi copiilor cu calm motivele, se vor împlini două obiective deopotrivă. În primul rând, ei află ce este important pentru noi. În al doilea rând, îi provocăm să reflecteze asupra problemelor morale. Folosirea intelectului promovează gândirea independentă şi este evident că, deşi dorim să avem o influenţă asupra copiilor, ne dorim totodată şi ca ei să gândească singuri. Aceste efecte au fost demonstrate de cercetări: la maturitate, copiii ai căror părinţi au oferit explicaţii şi nu au avut doar pretenţia la supunere se dovedesc mult mai altruişti (potrivit unui studiu) şi se implică mai mult în activităţi sociale şi în politică (potrivit altui studiu).[6]

În concluzie: a vorbi cu copilul este o variantă mai bună decât a striga la copil; a-i oferi explicaţii este şi mai bine decât a-i vorbi. Putem adăuga: a discuta cu copilul este o variantă mai bună decât a explica. Atunci când învăţăm ceva (să zicem, matematică), nu se reduce totul la primirea unor informaţii. Oamenii nu sunt receptori care doar primesc informaţie. Înţelegem ideile dacă găsim sensul din interior. Acest lucru este valabil şi în cazul valorilor morale. Oricât de elocvenţi am fi în explicarea importanţei lor, copiii au nevoie de mai mult pentru a-şi însuşi un ideal. Copiii nu au niciun motiv să facă ce este bine, dacă nu au integrat ce le spunem în modul în care ei înţeleg lumea. Dacă ne dorim ca ei să devină oameni morali, şi nu oameni care fac doar ce li se spune, ar trebui să le oferim şansa să-şi construiască propriile idei despre corectitudine sau curaj. Este necesar să se poată reinventa în lumina propriilor experienţe şi întrebări, să-şi dea seama (cu ajutorul nostru) ce fel de persoane trebuie să fie.[7]

Aceste idei sunt în armonie cu ce am subliniat mai devreme în ceea ce priveşte sprijinirea autonomiei copiilor. Acum aş dori să subliniez importanţa autonomiei în legătură cu moralitatea. Un studiu a scos la iveală că cea mai impresionantă dezvoltare morală s-a înregistrat la copii (de vârste diferite) ai căror părinţi nu doar le vorbeau, dar şi dialogau cu ei. Rezultatele cele mai bune s-au înregistrat în cazurile în care părinţii sprijineau şi încurajau copilul „cerându-i să-şi spună părerea, punând întrebări pentru clarificare, parafrazând şi verificând dacă au înţeles". Rezultatele altor cercetări susţin că acei copii care sunt încurajaţi să se implice activ în luarea deciziilor au un nivel crescut de raţionare morală.[8]

Procesul prin care susţinem autonomia copiilor poate lua diverse forme. Minimul pe care îl putem face este să le ascultăm cu atenţie părerile şi să acordăm importanţă punctelor lor de vedere. Marilyn Watson, expert în dezvoltarea copiilor, sugerează să ne abţinem de la

„a răspunde cu toată forța argumentării pentru a ne justifica poziția, și în acest mod să-i încărcăm pe copii cu logica noastră". De fapt, ar trebui „să-i ajutăm să dezvolte motive pentru a-și susține propriile puncte de vedere, chiar dacă nu suntem de acord cu ele".

Watson propune următorul exemplu: un copil dorește să se uite la o emisiune TV pe care o considerați nepotrivită și își susține dorința numai prin: „Dar toți prietenii mei se uită la ea!" Evident că ați câștiga această dezbatere dacă veniți cu vechiul argument *reductio ad absurdum:* „Și dacă toți prietenii tăi se aruncă de pe bloc?" Însă știți ce dorește copilul să spună de fapt (și nu reușește să exprime exact): „Mi-e teamă că voi fi exclus din grup, deoarece ei împărtășesc această experiență, și eu nu!" Răspundeți, așadar, acestui mesaj din spatele cuvintelor și, dacă doriți să vă asigurați că ați presupus bine, întrebați. Watson recomandă „să-l ajutați pe copil să-și definească poziția și chiar să promovați argumentul cel mai bun din perspectiva lui", chiar dacă nu are șanse de reușită – de exemplu, deoarece emisiunea respectivă este mult prea violentă.

Nu uitați că scopul final nu este să obțineți ce vreți, ci mai degrabă să-i dați copilului de înțeles că nu este nevoie să aibă argumente la fel de bune ca ale voastre pentru a fi luat în serios. Și vreți să-l ajutați să învețe cum să-și clădească argumente mai convingătoare. Ne *dorim* ca fiii și fiicele noastre „să ne răspundă", atât timp cât o fac cu respect. Și ne dorim să devină tot mai buni la asta.[9]

Secțiunea de mai sus a avut ca scop să vă demonstreze că modul cum ne înțelegem cu copiii noștri contează. Vreau să adaug că trebuie să fim atenți și la conținutul explicațiilor noastre, nu numai la modul cum le formulăm. Mai devreme am spus că nu este de ajuns să le spunem copiilor că este greșit să lovească pe altcineva, ci trebuie să îi ajutăm să gândească *de ce*.

De ce este greșit?

Un răspuns posibil poate face apel la interesul față de binele propriu. După cum am menționat, este răspunsul dat de pedeapsă, fără să fie nevoie să exprimăm asta în cuvinte. Copiii învață că motivul pentru care este de preferat să nu facă rău vreunei persoane este că, dacă vor fi prinși, vor avea de suferit. Unii părinți oferă explicații, și nu amenințări, dar motivul pe care îl prezintă invocă același lucru: „Dacă te comporți urât cu colegii, nu o să mai vrea nimeni să-ți fie prieten!", „Dacă-i îmbrâncești pe ceilalți, într-o zi o să te îmbrâncească și pe tine cineva sau mai rău!" În mod similar, acești părinți

pot explica de ce este bine să-i ajuți pe ceilalți – și anume pentru că și tu vei beneficia: „Dacă o lași și pe Marsha să se dea cu trotineta, poate te va lăsa și ea să te joci cu jocul ei Lego mai târziu". Cu alte cuvinte, oamenii se vor comporta cu tine exact cum te comporți tu cu ei.

Realizați care este problema? Această strategie nu promovează deloc grija sinceră pentru o altă persoană. Promovează în schimb șiretenia. Unii copii pot chiar să fie tentați să facă lucruri care rănesc alte persoane, dacă găsesc căi prin care să scape de consecințe – și se pot întreba de ce s-ar deranja să ajute, dacă nu primesc nimic în schimb. De aceea, este important ca părinții nu numai să judece rațional lucrurile împreună cu copiii, dar să o facă și într-un mod care să-i ajute pe aceștia să devină persoane morale, nu doar persoane care să se întrebe „Eu cu ce mă aleg?".

În Capitolul 8, am discutat despre modul în care lauda adusă unei acțiuni generoase îi determină pe copii să se concentreze asupra aprobării noastre. În consecință, este mai benefic să le atragem atenția asupra efectelor pe care acțiunea lor le are asupra celeilalte persoane. („Când o lași și pe Marsha pe trotineta ta, se distrează și ea foarte mult, este și ea fericită.") Aceeași abordare trebuie păstrată și când copiii fac ceva rău: în loc să-i determinăm să se concentreze pe dezaprobarea *noastră*, hai să le reorientăm atenția spre modul în care se simte persoana afectată de incident. Unui copil foarte mic îi putem spune: „O, nu! Privește fața lui Max! Pare foarte nefericit, nu? Îți amintești când ai căzut tu săptămâna trecută și ai plâns pentru că te-a durut? Cred că așa se simte și Max acum. Ce crezi că poți face ca el să se simtă mai bine?"

„Folosește cuvintele" este un îndemn comun adresat copiilor mici, chiar și atunci când ei nu dețin cuvintele potrivite. Însă cel mai bun mod în care noi putem folosi cuvintele este să-i ajutăm pe copii să conștientizeze că motivul pentru a ajuta – și a nu răni – este efectul pe care acțiunea lor îl poate avea asupra celorlalți. Altfel spus, susțin strategia de a-i învăța prin „consecințe", cu condiția ca aceste consecințe să fie cele trăite de persoanele cu care interacționează copiii, și nu cele ce s-ar putea răsfrânge asupra lor.

Mulți cercetători l-au urmat pe Martin Hoffman numind această abordare drept raționare „orientată către celălalt" sau disciplină „inductivă" (deoarece copiii sunt ghidați să reflecteze la consecințele acțiunilor lor asupra celor din jur). Hoffman a descoperit următoarele: copiii ale căror mame fac cu consecvență acest lucru

demonstrează „o dezvoltare morală sporită". Cercetările ulterioare au confirmat descoperirea şi, deşi unii psihologi susţin că inducţia este mai eficientă la copiii mai mari, un studiu a demonstrat că îi ajută şi pe preşcolari să fie mai cooperanţi, mai puţin agresivi şi mai îndrăgiţi de colegi. Un alt studiu a concluzionat că şi copiii mici sunt înclinaţi să ajute o persoană care suferă, dacă mamele obişnuiesc să le explice „consecinţele acţiunilor lor asupra victimei".[10]

Raţionarea orientată spre ceilalţi poate fi utilă şi pentru a regândi problematica politeţii. Uneori, se pune atât mare preţ pe a ne conforma unor convenţii sociale arbitrare – să spunem „Îmi cer scuze" la momentul potrivit, să ne scoatem pălăria în anumite locuri –, încât copiii ajung să creadă că aceste norme contează mai mult decât lucrurile care sunt cu adevărat importante. Mai rău, pot ajunge să creadă că interacţiunea între oameni se reduce la interpretarea unui rol. „Ai grijă cum te porţi!", „Fii cuminte!" – cuvinte de despărţire adresate de părinţi – sunt doar o reamintire de a memora şi recita anumite replici.

Mi-am jurat, cu mult timp în urmă, să nu devin un părinte care-şi pistonează copilul cu un „Cum spui?", oricând acesta a primit ceva, în ideea ca el să reacţioneze printr-un „Mulţumesc" mecanic. De asemenea, mi-am promis să nu-mi agasez copiii ciripindu-le întrebarea „Care e cuvântul magic?", când cer ceva. (Un „te rog" este magic doar dacă refuzăm să dăm copiilor ceea ce ne cer până nu îl rostesc, ceea ce înseamnă că facem din nou apel la preocuparea pentru propria persoană.)

Acasă este destul de uşor pentru mine să minimalizez aceste politeţuri în favoarea unor valori mai importante. Însă am fost nevoit să accept realitatea: chiar dacă mie nu-mi pasă de astfel de lucruri, altora le pasă. Nerespectarea convenţiilor sociale are un preţ, şi nici nu-mi doresc să-mi fac un scop din a refuza să fiu politicos. Mai precis, nu vreau să adopt această poziţie în deserviciul copiilor mei. Adevărul este că ei vor fi judecaţi şi vor avea de suferit dacă nu-şi vor presăra conversaţiile cu politeţurile obligatorii.

Soluţia găsită de mine a fost să văd în „te rog" şi „mulţumesc" modalităţi prin care îi facem pe ceilalţi să se simtă bine, şi nu convenţii sociale obligatorii. Le amintesc copiilor că este bine să spună aceste lucruri deoarece oamenilor le place să le audă. Evident, există moduri mult mai valoroase de a ajuta şi mulţumi cuiva, dar de ce să nu facem orice ne stă în putinţă pentru a atinge acest obiectiv! Nu spuneţi „mulţumesc" deoarece vă temeţi că mă voi supăra dacă nu

o faceţi; este un motiv îngrozitor. Nu spuneţi „mulţumesc" deoarece aşa este politicos; nici acesta nu este cine ştie ce motiv. Spuneţi „mulţumesc" pentru efectul pe care îl are asupra oamenilor cărora le este adresat.

Alegerea perspectivei

Într-o zi, pe când avea trei ani, fiul meu, Asa, a avut o revelaţie în legătură cu un prieten de-al lui. Pe un ton uimit, Asa a anunţat: „David stă la el acasă mereu". El ştia că, după ce îl vizităm pe David, ne întoarcem la noi acasă. Acum, începea să-şi dea seama ce se întâmplă după ce noi plecam, cum David îşi ia la revedere de la noi şi continuă să stea la el acasă, aşa cum noi locuim la noi acasă. Asa începea să se prindă că David avea o viaţă care nu depindea de el, o existenţă care se desfăşura în paralel cu a lui.

Dacă stăm să ne gândim bine, a reuşi să trecem dincolo de modul în care vedem noi lumea, pentru a ne da seama cum o vede o altă persoană, reprezintă una dintre cele mai remarcabile capacităţi ale minţii umane. Psihologii o numesc „privire din perspectiva celuilalt" şi capătă trei forme. Prima este de natură spaţială: îmi pot imagina cum *vedeţi* voi lumea, că ce-i în dreapta mea se află în stânga voastră când stăm faţă în faţă. În a doua formă, îmi pot imagina cum *gândiţi* – de exemplu, că puteţi avea dificultăţi în rezolvarea unei probleme uşoare pentru mine sau că puteţi avea idei diferite de ale mele în ceea ce priveşte creşterea copiilor. Al treilea tip constă în a-mi imagina ce *simţiţi*: un anumit lucru vă poate supăra, fără să aibă acelaşi impact asupra mea. (Acest ultim pas este uneori confundat cu „empatia", care înseamnă că vă împărtăşesc sentimentele. A empatiza nu înseamnă doar a înţelege că sunteţi nervos, ci a mă simţi şi eu nervos alături de voi.)

Jean Piaget, care a deschis drumul către studierea luării de perspectivă, considera că, până la vârsta de şapte ani, copiii nu pot face acest lucru. Se pare însă că tehnicile folosite de el erau mult prea complicate pentru copiii mici şi nu au demonstrat ce erau aceştia capabili să înţeleagă. Un copil poate vedea din perspectiva altei persoane, într-un mod elementar, chiar înainte de a merge la grădiniţă.[11] Copilul ştie că altor persoane le poate fi frig, chiar dacă lui îi este cald, că alte persoane pot fi triste, chiar dacă el este vesel. Începe să realizeze că tata nu ştie versurile unui anumit cântec, deoarece nu a

fost la grădiniță când acesta s-a cântat. Înțelege oarecum că, deși dorește să se joace cu creioanele acelui băiețel, acesta se va supăra dacă i le va lua. Este adevărat, probabil că nu poate să facă asta în mod consecvent, sau să acționeze în consecință de fiecare dată. Avem de foarte timpuriu sclipiri ale acestei abilități care se va dezvolta cu timpul.

Deoarece capacitatea de a privi din perspectiva altei persoane este un act de imaginație, un mod de a gândi diferit, probabil că nu veți fi surprinși să aflați că cei foarte abili sunt gânditori extraordinari și în alte domenii. Însă pe mine mă interesează alegerea perspectivei mai mult din punct de vedere moral decât intelectual. Vorbim, de fapt, despre opusul egocentrismului, așadar, despre fundamentul moralității.

Persoanele care se pot gândi și la modul cum văd alții lumea au tendința să le și întindă o mână de ajutor sau, cel puțin, nu le fac rău. Kafka descria odată războiul drept „un eșec major al imaginației". Pentru a ucide, trebuie să încetez să-i văd pe ceilalți drept oameni și să-i reduc la o etichetă abstractă: „dușmani". Pentru a lansa bombe, trebuie să trec peste faptul că un om este centrul propriului său univers, așa cum eu însumi sunt centrul propriului meu univers: și el răcește, se îngrijorează pentru mama sa în vârstă, îi plac dulciurile, se îndrăgostește... deși trăiește în celălalt colț al planetei și vorbește altă limbă. A vedea lucrurile din perspectiva altei persoane înseamnă a recunoaște caracteristicile ei umane și a înțelege, în final, că viața ei nu este mai puțin valoroasă ca a mea. Nici în filme nu prea vedem personajele negative acasă, alături de copiii lor. Ne putem bucura de moartea unei abstractizări, dar nu și de moartea unei persoane în carne și oase.

Mai puțin dramatic, multe dintre problemele sociale din viața de zi cu zi pot fi înțelese drept eșecuri în încercarea de a privi din perspectiva celuilalt. Oamenii care aruncă gunoaie, care blochează traficul, care rup paginile din cărțile de la bibliotecă par că sunt blocați în ei înșiși, incapabili sau mai puțin dispuși să-și imagineze cum ceilalți vor trebui să se uite la gunoaiele aruncate de ei, să le ocolească mașinile, să găsească un capitol lipsă dintr-o carte.

Când ne străduim să privim lucrurile din perspectiva celorlalți, trăim o cu totul altă viață. Ești la teatru, îți alungești gâtul să vezi peste capul persoanei din față și ești din ce în ce mai iritat de situație. Dintr-odată, îți dai seama că persoana din spatele tău poate trăi o experiență similară: poate că tu ești nu doar cel deranjat, ci și cel care deranjează.

Un alt exemplu: deşi multe persoane îi resping pe cei care nu sunt de acord cu ele („Cum poate gândi aşa ceva despre avort!"), cele care au exersat empatia tind să transforme semnele de exclamare în semne de întrebare („Cum poate gândi aşa ceva despre avort? Ce experienţe, convingeri sau valori profunde îl determină să aibă acest punct de vedere, diferit de al meu?"). Tocmai acest efort de a ieşi din propria persoană trebuie cultivat la copii.

Există trei niveluri în procesul de cunoaştere a perspectivei altcuiva, iar versiunile mai nuanţate pot fi dificile pentru copiii foarte mici. În cazul unui copil de patru ani, ne rezumăm la o morală de bază. Putem spune (pe un ton care invită la reflecţie, nu ca o dojană): „Am observat că ai terminat sucul şi nu i-ai mai lăsat şi lui Amy. Cum crezi că te-ai fi simţit tu dacă Amy ar fi făcut acest lucru?" Premisa acestei exprimări, probabil una adevărată, este că amândurora le place sucul şi ar fi dezamăgiţi dacă nu ar mai rămâne şi pentru ei.

George Bernard Shaw ne aminteşte că o astfel de presupunere nu are întotdeauna sens. „*Nu face altora ce vrei să-ţi facă ei ţie!*", sfătuia el. „Gusturile lor ar putea să difere de alte tale." Şi noi am putea adăuga: nevoile, valorile şi situaţiile lor de viaţă ar putea să difere de ale noastre. Copiii mai mari şi adulţii pot conştientiza că nu este de ajuns să ne imaginăm în situaţia altcuiva. Este nevoie să ne imaginăm acea persoană în acea situaţie. Este nevoie să vedem prin ochii ei, şi nu prin ai noştri. Este nevoie – şi acum voi folosi o metaforă – să ne întrebăm nu doar cum este să umbli în papucii altcuiva, ci şi cum este să ai şi picioarele persoanei respective.

Aşadar, cum îi putem ajuta pe copii să capete această perspectivă diferită? Cum îi putem ajuta să-şi dezvolte o înţelegere tot mai nuanţată a modului cum pot fi văzute lucrurile din alte puncte de vedere, diferite de al lor? O modalitate ar fi ca noi înşine să le fim modele în acest sens. Când o casieriţă de la supermarket vorbeşte obraznic, părintele îi poate spune copilului: „Hm... Nu părea în toane bune azi, nu? Oare ce i s-a întâmplat, de a devenit aşa arţăgoasă? Crezi că cineva a jignit-o?"

Să spunem astfel de lucruri copiilor, să-i învăţăm că nu trebuie să răspundem unei persoane care se poartă neplăcut enervându-ne sau învinovăţindu-ne are un impact major. În schimb, putem încerca să intrăm în lumea acelei persoane. Este alegerea noastră: zi de zi, copiii ne pot vedea încercând să privim prin ochii celorlalţi sau pot vedea cum rămânem centraţi doar pe noi înşine. Zi de zi, copiii noştri pot fi martorii eforturilor noastre de a vedea în orice străin o fiinţă umană sau pot fi martori la eşecul nostru de a face asta.

Pe lângă faptul că noi suntem modelele lor, exersarea înțelegerii punctelor de vedere ale altor persoane poate fi făcută purtând cu copiii discuții despre cărți și emisiuni TV, astfel încât să întrezărim punctul de vedere al diferitelor personaje („Vedem totul prin ochii unui doctor, nu? Dar ce crezi că simte fetița?"). A vedea care este perspectiva celuilalt poate fi un instrument util și în cazul conflictelor între frați: „Spune-mi ce s-a întâmplat, dar imaginează-ți că ești fratele tău. Încearcă să-mi povestești din perspectiva lui".[12]

În final, îi putem face pe copii mai sensibili la ce trăiesc alte persoane, dacă le îndreptăm cu delicatețe atenția spre a analiza tonul vocii unei persoane, postura, expresia facială și dacă le propunem să reflecteze la ce poate gândi și simți acea persoană. Scopul este să le dezvoltăm o abilitate („a-i citi" pe ceilalți), dar și să încurajăm o înclinație (*dorința* de a ști cum se simt ceilalți și deschiderea de a afla). „Știu că bunica a zis că poate să iasă din nou cu tine la plimbare, dar am observat că a făcut o pauză înainte să-și dea acordul. Ai văzut ce obosită părea când s-a așezat?")

A-i învăța pe copii să surprindă astfel de indicii îi poate ajuta să-și dezvolte obiceiul de a vedea în profunzimea celorlalți. Îi încurajează să vadă lumea în modul cum o vede celălalt, să surprindă puțin din *ceea ce* este celălalt. Este un pas major înspre dorința de a ajuta și de a nu răni și, în final, a deveni o persoană mai bună.

Prin ochii copilului

„A privi din perspectiva altcuiva" este o abilitate pe care vrem să o dezvoltăm *la* copiii noștri, dar este totodată important să aflăm noi înșine perspectiva *lor*. O nouă schimbare de perspectivă. Majoră. Putem ajuta un copil să-și imagineze punctul de vedere al altcuiva, dar ca părinți, prioritatea noastră este să ne imaginăm cum arată lucrurile din punctul de vedere al copilului. Astfel, nu numai că-i oferim un model, dar ne și demonstrăm abilitățile de buni părinți.

A privi lucrurile din perspectiva copilului este un aspect care a fost discutat în diverse feluri în carte. De exemplu, efectele pedepsei – copiii se concentrează mai mult pe a nu fi prinși – devin mult mai evidente odată ce vedem prin ochii copiilor care sunt pedepsiți. La fel este cazul și cu frontul comun pe care îl fac uneori părinții împotriva copilului și cu consolidările pozitive pentru comportamente

care nouă ne sunt pe plac. Impactul negativ al acestor tehnici este mai puțin surprinzător când le privim prin ochii copilului.

Îi educăm pe copii în permanență, dar pentru a afla ce transmitem de fapt, trebuie să vedem lucrurile din perspectiva lor. Așa cum am mai subliniat, cercetările demonstrează că mesajul primit de copil – nu cel transmis de noi – conține în el efectele acțiunilor noastre. Este important cât de necondiționat se simt iubiți copiii, cât de încrezători că pot lua decizii etc.[13] Vă propun un exemplu mai concret. Poate că suntem bine intenționați când anunțăm un adolescent care a venit târziu acasă că nu va mai primi cina. Noi credem că lecția este: „Data viitoare va veni la timp și va fi mai respectuos". Probabil ceea ce aude copilul este: *„Nu le pasă de ce am întârziat și nici ce se întâmplă cu mine. Ar dura două minute să se încălzească mâncarea, dar ei preferă să mă lase nemâncat. Este evident că regulile lor tâmpite sunt mai importante decât mine. Chiar nu merit să fiu iubit?"*

Abilitatea de „a privi din perspectiva celuilalt" se regăsește și în recomandările din ultimele câteva capitole. Când îi luăm pe copii în serios, îi considerăm drept persoane cu propriile puncte de vedere. Când vorbim mai puțin și ascultăm mai mult, aflăm cum văd ei lucrurile. Odată ce facem asta, odată ce realizăm că ceea ce le cerem poate fi prea mult din punctul lor de vedere, atunci „regândim ceea ce cerem" și nu impunem cu forța. Când trebuie să apelăm la supunere, este important să recunoaștem (cu voce tare) că înțelegem cum se simte copilul ca urmare a acestei impuneri. Când el face o criză de furie, reacția noastră ar fi mult mai eficientă dacă am vedea lucrurile din perspectiva lui: Cum se poate simți el când nu deține controlul? Cum îl putem ajuta acum, că realizăm acest lucru?

Abilitatea de a privi din perspectiva copilului îi poate ajuta pe părinți să afle și să împlinească nevoile acestuia. Cercetătorii au descoperit că părinții care reușesc acest lucru nu-și mai definesc relația cu copilul în termeni de control sau de pedeapsă.[14] Există dovezi concrete în legătură cu efectele acestei abilități. Un grup de cercetători olandezi s-a ocupat de o sută douăzeci și cinci de familii, intervievându-i pe părinți și urmărind cum se jucau cu copiii lor cu vârste cuprinse între șase și unsprezece ani. A reieșit că unul dintre factorii cei mai importanți în prezicerea calității parentingului a fost cât de bine păreau să înțeleagă interesele și nevoile copilului și cât de dispuși erau să ia în considerare această perspectivă, diferită de a lor.

În anul 1997, când a fost publicat acel studiu, alte două reviste au publicat rapoarte de cercetare pe același subiect. Unul a scos la

lumină că părinții din Canada care reușeau să „înțeleagă care sunt gândurile și sentimentele copiilor lor adolescenți când aveau o neînțelegere cu aceștia" aveau mai puține conflicte – sau cel puțin rezultate mai satisfăcătoare în urma conflictelor care totuși aveau loc. Al doilea studiu a fost realizat în S.U.A., s-a concentrat pe familii cu copii mici și a demonstrat că părinții care „au putut să privească din punctul de vedere al copilului" au fost mai receptivi la nevoile lui. Această receptivitate a părinților a făcut ca și copiii să fie mai deschiși să adopte valorile părinților și să răspundă pozitiv la cerințele lor.

În concluzie, avem confirmare din trei țări că, în cazul copiilor între doi și cincisprezece ani, este de un real folos ca părinții să încerce să vadă lucrurile din perspectiva copilului.[15] Puține alte lucruri pot echivala impactul pozitiv pe care îl are încercarea părinților de a-și imagina cum primesc copiii cuvintele și acțiunile lor. Există trei beneficii ale acestei practici:

Adoptarea altei perspective ne ajută să ne dăm seama ce se întâmplă de fapt, mai ales când un copil nu poate sau nu vrea să explice motivele sale. Așa încât nu vom face o presupunere eronată pentru ca apoi să trecem la pedeapsă. Aflăm informații care ne pot ajuta să trecem dincolo de suprafață, să nu reacționăm ținând cont doar de comportament. În acest fel, putem găsi o strategie ce vizează semnificațiile mai profunde și problemele de fond.

Când privim lucrurile din perspectiva copilului suntem mai răbdători cu stările lui. Când vedem lumea așa cum o vede el, putem reacționa cu mai multă blândețe și respect decât atunci când privim doar ca spectatori. La rândul lor, copiii se vor simți bine cu noi, se vor simți în siguranță, se vor simți conectați la noi și valorizați.

Devenim un model pentru copil, încurajându-l să vadă și el lumea prin ochii altor persoane.

Problema este că multe persoane consideră dificilă schimbarea de perspectivă. Când un bebeluș plânge, majoritatea dintre noi vor încerca să-și dea seama ce are. Totuși, suntem poate prea puțin deschiși să intrăm, în mod imaginar, în lumea unui copil mai mare care urlă și dă din picioare. În acest caz, primul impuls poate fi să dăm vina pe cineva, să îl controlăm, nu să îl înțelegem. În mod paradoxal, situațiile în care ne străduim cel mai puțin să vedem perspectiva celuilalt sunt exact acelea în care ar fi cel mai important să o facem. Dacă nu putem ieși din modul nostru de a privi lucrurile, ne va fi

mai greu să ascultăm, să conştientizăm că există şi o altă perspectivă, perfect validă, de a înţelege ce se întâmplă; ne va fi mai greu să vedem cum puteam evita lupta care pare să izbucnească. Şi cu cât ne lăsăm mai prinşi în capcana propriei noastre perspective, cu atât vom fi mai tentaţi să folosim constrângerea – şi cu atât mai nocive vor fi efectele.

Absenţa acestei abilităţi poate lua multiple forme. Cea mai deranjantă seamănă cu – şi poate conduce la – ignorarea totală a sentimentelor copiilor în încercarea de a ne impune propria voinţă asupra lor. (Ca în exemplul clasic: „Mi-e frig. Du-te şi pune-ţi un pulover".) Nu reuşim să vedem cât de diferite le sunt îngrijorările şi lumea lor de a noastră. Când fiica mea avea cinci ani, mi-a descris în detaliu cât de neliniştită era de faptul că masca ei de Halloween (care urma să aibă loc în câteva luni bune) o va împiedica să vadă bine şi că exista posibilitatea să mănânce din greşeală o bomboană care nu-i plăcea.

Ultimul lucru de care are nevoie un copil este să i se spună că îngrijorările lui sunt prosteşti. Acest lucru este valabil mai ales când plânge de mama focului. Considerăm că cei mici plâng din nimic, dar pentru ei nu există nimic: motivul pentru care plâng are mare însemnătate. Noi, adulţii, suntem exasperaţi – şi stânjeniţi, dacă ne aflăm în public – de izbucnirea în plâns a unui copil, dar uităm că experienţa respectivă poate fi cutremurătoare pentru un copil, nu doar enervantă.

Da, este dificil să fii părinte. Este însă şi mai dificil să fii copil.

Nu dorim să-i facem pe copii să se simtă ridicoli şi lipsiţi de sprijin, aşa cum se întâmplă când le minimalizăm fricile şi lacrimile. Ne pierdem răbdarea cu un preşcolar: „Hai *odată*! Ce contează dacă pui prima dată şoseta stângă şi apoi şoseta dreaptă!" Considerăm că un raţionament lipsit de suflet va rezolva zbuciumul unui adolescent: „Invit-o în oraş dacă tot o placi aşa mult! Cel mai rău lucru care se poate întâmpla e să te refuze, nu? Vei trece peste asta!"

Nu ar trebui să ştim mai bine? În definitiv, cercetările ştiinţifice au dovedit că majoritatea adulţilor au fost şi ei copii cândva. Am uitat oare cum este să ne fie toată lumea întoarsă cu fundu-n sus din cauză că adulţii nu ne înţeleg şi, mai rău, cum este ca sentimentele să ne fie anulate de aceiaşi adulţi?

Unii terapeuţi au un răspuns provocator la aceste întrebări. De exemplu, Alice Miller afirmă că nu este nimic paradoxal sau surprinzător în asemenea comportamente. Ea consideră că nu este corect să

spunem că mulţi părinţi ignoră fricile copiilor lor sau că nu reuşesc să privească lucrurile din perspectiva lor, în ciuda faptului că şi ei au trecut prin asta. Părinţii fac aceste lucruri *tocmai pentru că* ei înşişi au trecut prin asta. Este dificil să adoptăm perspectiva unui copil, deoarece este cu mult mai dificil să privim lucrurile ca atunci când eram copii. Este prea dureros să privim în faţă ce ni s-a făcut nouă cu mult timp în urmă.

„Lipsa de respect este arma celor slabi", spunea Miller, şi lipsa de respect pe care o manifestă mulţi părinţi pentru sentimentele copiilor lor este o reflectare a cât de slabi rămân aceştia în spatele unei măşti a puterii. În primul rând, adulţii continuă să aibă propriile frici, aşa că se simt puternici când pot respinge fricile prosteşti ale copiilor. În al doilea rând, unii părinţi se pot astfel răzbuna pe „propria lor umilire de acum mult timp". Faptul că acest tipar este aplicat inconştient este perfect normal, ţinând cont că este foarte dificil să ne aducem aminte şi mai ales să ne retrăim propria neputinţă şi durere.[16]

Sincer, nu ştiu cât din această teorie este adevărat şi pe câţi oameni îi caracterizează. Poate că mai sunt şi alte motive, legate de o situaţie concretă, care pot să explice de ce părinţii nu reuşesc să vadă lucrurile din perspectiva copiilor. Poate că avem prea puţin timp şi prea puţină răbdare pentru a ne întreba: „Ce înţelege copilul meu din ce s-a întâmplat?" Chiar îmi doresc să cred că la mijloc este o explicaţie atât de simplă, pentru că astfel am putea rezolva problema mai uşor. Oricum ar sta lucrurile, ar trebui să ne străduim mai mult să ne amintim experienţe concrete din copilăria noastră, pentru a face mai reală şi mai concretă experienţa copiilor noştri. Poate fi util şi să ne reamintim experienţe din perioada de adult care sunt similare cu cele ale copiilor noştri – de exemplu, cum ne simţim atunci când cineva ne priveşte de sus, ne ignoră preferinţele sau ne întrerupe dintr-o activitate plăcută.

Acestea sunt numai câteva exerciţii care să ne pregătească pentru acţiunea de a privi lucrurile din perspectiva copilului nostru. Este lucrul pe care ar fi trebuit să-l facem de la început. Când fiica mea avea doar câteva luni, ura să i se schimbe scutecul. La început, răspunsul meu era: „Iartă-mă, scumpete! Trebuie să-l schimbăm chiar dacă nu îţi place!" Apoi, am observat că era deranjată dacă făceam acest lucru imediat ce se trezea. Am încercat să privesc lucrurile din perspectiva ei: *„Hei! Nici nu m-am trezit bine, şi ei mă duc în locul ăla unde îmi umblă la fund!"* Am încercat să o las 10-15 minute să se trezească de-a binelea din somn şi apoi să o schimb şi, într-adevăr, reacţia a fost mult mai bună.

Adoptarea perspectivei unui bebeluş este utilă, în parte pentru că ne ajută să ne facem un obicei din asta. Vom avea şi mai mare nevoie de această abilitate când va începe să vorbească, măcar pentru a combate clişeele legate de copilărie. De exemplu: copiii de doi ani spun întruna „nu". Din perspectiva copilului, *noi* suntem cei care spun întruna „nu", împiedicându-l să facă anumite lucruri, să meargă în anumite locuri, să se joace cu anumite obiecte interesante de pe blatul din bucătărie.[17]

Copilul, indiferent de vârstă, este descris adesea drept „manipulator". Din perspectiva copilului, el poate că încearcă doar să aibă un cuvânt de spus în legătură cu lucrurile care îl privesc. Dacă este cineva manipulator, atunci probabil este vorba despre părinte. Ar fi nevoie de o carte intitulată „Cum să faci faţă părinţilor tăi dificili". Ţinând cont de cât timp petrecem judecându-i şi corectându-i pe copii, ar fi interesant şi distractiv să ni-i imaginăm şi pe ei având ocazia să procedeze la fel cu noi. O *Cronică a meselor în familie* a copiilor mici:

> Criticii sunt încântaţi de crenvurştii „bestiali" şi de deserturile de primă clasă („dacă ai norocul să primeşti unul"), dar aveţi grijă că anumite garnituri sunt de-a dreptul oribile. Grişul arată a vomă. Servirea e greu de evaluat. Acordăm note mari la capitolul atenţie, dar cel puţin un client afirmă că se poate lipsi de „doamna care te cicăleşte să stai drept şi să nu mai pierzi vremea".

Umorul este strâns legat de schimbarea de perspectivă, deoarece râsul este uneori un rezultat nemijlocit al schimbării punctului de vedere. Umorul poate fi o strategie foarte eficientă pentru a disipa stresul într-un moment încărcat sau, cel puţin, pentru a încălzi o întâlnire mai rece. Dacă vă aşezaţi la discuţii cu copilul în legătură cu un comportament pe care vreţi să şi-l schimbe, aţi putea începe prin a-i propune să imite cum vă purtaţi voi când îl bateţi la cap în legătură cu problema. Este o modalitate de a elimina tensiunea, de a-i permite copilului să se simtă puternic şi de a-i transmite că înţelegeţi cum este situaţia din punctul lui de vedere – trei în unu.

Schimbarea perspectivei este importantă şi atunci când petreceţi timp cu copilul altcuiva. Este impresionant cât de mulţi adulţi se reped să bifeze lucruri din agendă, ignorând semnele non-verbale transmise de copil şi apoi, când copilul se retrage din calea lor, îl etichetează drept „timid" (sau mai rău). La polul opus, adulţii des-

pre care se spune că „au lipici la copii" acționează în mod intuitiv cu aceștia. Când un copil li se prezintă, nu se așteaptă la prea multă exuberanță din partea lui, știind că nici copilul lor plin de viață nu se comportă cu străinii așa cum se comportă cu părinții. Nu-l sufocă cu entuziasm și nici nu încep interogatoriul („Câți ani ai? Unde mergi la școală?"). Mai degrabă stau la distanță și așteaptă ca micuțul să se obișnuiască cu ei. Pot găsi ceva ce-l interesează întrebându-l despre acel lucru. Apoi, încearcă să găsească o activitate pe care să o facă împreună. Acești adulți înțeleg semnalele transmise de copil referitor la ce-l interesează, dacă dorește să se joace sau să vorbească etc.

Este mai ușor să urmăm semnalele copiilor, fie ale propriilor copii sau ale copiilor celorlalți, dacă putem vedea lumea așa cum o văd ei. Abilitatea de a privi din perspectiva copilului ne face părinți mai buni în viața de zi cu zi. Chiar și atunci când nu-i putem face pe plac, este important să ne străduim să înțelegem punctul lui de vedere („Cred că pentru tine e ca și cum..."). Asta îi ajută pe copii să se simtă auziți, importanți și iubiți necondiționat.

Evident, nu vorbim despre totul sau nimic aici. Când vorbim despre cât de des și cât de bine reușesc părinții să-și imagineze cum văd copiii lucrurile, există multe nuanțe între „în mod constant" și „niciodată", sau între „foarte bine" și „jalnic". Acest lucru se aplică tuturor chestiunilor discutate în carte. Puțini părinți folosesc doar strategii bazate pe putere sau doar strategii bazate pe cooperare. Puțini părinți oferă doar iubire condiționată sau doar iubire necondiționată. Cei mai mulți dintre noi ne situăm între aceste extreme. De asemenea, nu există un buton pe care să apăsăm și dintr-odată să trecem de la o abordare la alta. În schimb, ne putem imagina că suntem într-o călătorie și ne propunem să facem progrese în direcția bună.

Este vreodată prea târziu să pornim în această călătorie? Unii părinți îmi cer uneori să-i asigur că este posibil să contracareze efectele unor ani de zile de parenting condiționat sau control excesiv. Evident, este imposibil să știm cu siguranță, dar este o dovadă de curaj extraordinar să recunoști că poate ai fost pe un drum greșit, și acest curaj în sine este un semn bun pentru ce poate aduce viitorul. Există suficiente motive să credem că, indiferent de vârsta copiilor, nu este niciodată prea târziu să avem un impact pozitiv de acum înainte. Există loc de mai bine în fiecare dintre noi. Indiferent de măsura în care și de motivul pentru care ne-am crescut până acum copiii într-un mod nu foarte constructiv, acum este momentul să schimbăm macazul!

ANEXĂ

Stiluri de parenting: importanţa culturii, a clasei sociale şi a grupului etnic

În discuţiile despre comportamentul uman, e posibil ca afirmaţiile („Asta înseamnă să creşti copii.") sau evaluarea („Aşa ar trebui să creştem copiii.") să se bazeze pe un mod de a vedea lumea care nu este universal. Multe aspecte legate de dezvoltarea copiilor şi altele, pe care le luăm ca atare, se dovedesc limitate de caracteristicile culturale. Aşadar, sunt discutabile. Conţinutul acestei cărţi este influenţat de faptul că eu sunt un american alb, din clasa de mijloc. Cum va percepe şi cum ar trebui să perceapă cartea o persoană care nu are aceleaşi caracteristici?

Chiar dacă aş fi expert în convingerile şi practicile de parenting din lumea întreagă, ceea ce nu este cazul, nu aş avea spaţiu în lucrarea de faţă pentru a discuta despre vasta literatură existentă în acest domeniu. Există o varietate mare a convingerilor legate de copii şi despre cum trebuie crescuţi, inclusiv despre cât de mult, când şi în ce contexte părinţii pot pedepsi sau pot ajunge la o înţelegere cu copiii. De exemplu, un antropolog descrie cum membrii tribului gusii, din sud-vestul Kenyei, au fost şocaţi să afle că mamele americane îşi lasă copiii să plângă, chiar şi pentru câteva secunde. „Pentru ei prevenirea plânsului copilului, prin contact fizic permanent, nu era numai un mecanism cu valoare practică, dar şi o conduită maternă obligatorie."[1]

Copiii mici sunt şi ei trataţi diferit de la o cultură la alta. Noile cercetări au descoperit că „perioada de criza de la doi ani nu este universală"; existenţa ei pare să depindă de cât de mult „încearcă părinţii să-şi impună autoritatea"[2] şi de care le sunt scopurile fundamentale pentru copiii lor. Acestea sunt doar câteva exemple ale faptului că practicile şi convingerile culturale specifice determină comportamente diferite. Tot mai multe concepte legate de creşterea copiilor, pe care le acceptăm ca atare, se dovedesc a nu fi valabile peste tot.

Nu este de mirare, aşadar, că, din perspectivă culturală, principalele teme ale acestei cărţi pot fi puse sub semnul întrebării. Fred Rothbaum, de la Universitatea Tufts, afirmă că iubirea părintească necondiţionată este mai puţin pusă sub semnul întrebării în alte

culturi, în comparație cu a noastră. Totuși, adaugă el, există și locuri unde conceptul în sine poate părea lipsit de sens. Acceptarea necondiționată poate fi lăudată că valorizează conștiința de sine într-un mod care nu este deloc universal. Poate că noi considerăm că părinții ar trebui să-și iubească copiii pentru ca aceștia din urmă să se accepte pe sine, dar ideea acceptării de sine nu are aceeași semnificație peste tot și poate fi foarte ciudată în unele culturi mai puțin individualiste.

Mai mult, Rothbaum atrage atenția că a spune „te iubesc" poate însemna că există posibilitatea să nu ne iubim copiii: dacă o spunem, atunci sugerăm că această iubire nu se înțelege de la sine. Noi decidem că iubirea noastră este necondiționată, în timp ce în multe culturi legătura dintre persoane – inclusiv dintre părinți și copii – reflectă niște roluri și norme de necontestat. Ele reprezintă obligații, și nu angajamente.[3] Este această variantă o formă diferită, poate chiar mai profundă, de parenting necondiționat, sau este mai puțin semnificativă ca iubirea aleasă în mod deliberat? Indiferent de cum judecăm problema, poate fi necesar să regândim însăși ideea de necondiționare.

Fiindcă am vorbit de „alegere liberă", vreau să subliniez din nou importanța limitării propriului control asupra copiilor, ajutându-i astfel să devină autonomi. Beneficiile unei astfel de schimbări sunt bine argumentate de cercetare. Dar se aplică oare această cercetare numai în anumite locuri? Beneficiază copiii de șansa de a avea un cuvânt de spus în legătură cu viața lor, numai în culturi care sunt relativ individualiste sau mai puțin constrânse de tradiție? Copiii *noștri* par să fie mai fericiți și mai motivați atunci când pot participa în luarea deciziilor decât atunci când persoane cu autoritate le spun ce să facă, dar este oare acest lucru adevărat peste tot?[4]

Gradul în care părinții sunt înclinați să-și controleze copiii este, fără îndoială, influențat de locul unde aceștia trăiesc. Este însă „altceva să zicem că se preferă tehnici de control" într-o anumită societate, după cum afirma Wendy Grolnick. Ea prezintă diverse cercetări care au arătat că „parentingul bazat pe control este asociat cu rezultate negative ale copiilor în diferite contexte culturale".[5] În mod similar, Richard Ryan și Edward Deci fac referire la cercetări care sugerează că „autonomia poate fi într-adevăr importantă pe plan universal". Un motiv pentru care această afirmație a fost pusă la îndoială, adaugă ei, se datorează modului în care acest cuvânt este definit. Autonomia este deseori echivalată cu independența și „rezis-

tenţa la influenţă sau propria afirmare în detrimentul altora". Oricine acceptă această definiţie poate presupune că acest concept este „specific numai culturilor individualiste". Însă autonomia, înţeleasă drept act de voinţă sau „posibilitate de alegere", este cu totul altceva. În acest sens „oamenii pot fi autonomi în mod colectiv, la fel cum pot fi autonomi în mod individual".[6] Astfel, renunţarea la control poate fi un lucru bun pentru copii, indiferent de locul unde sunt crescuţi, în Vest sau în Est, într-un oraş modern imens sau într-un sătuc din lumea a treia.

De prisos să menţionăm că diferenţele în stilurile de disciplină nu există numai între culturi diferite, dar chiar şi între grupuri din cadrul aceleiaşi culturi, mai ales atunci când vorbim despre o societate modernă complexă, cum este S.U.A. Înainte de a menţiona câteva dintre acele diferenţe, aş vrea să subliniez că dezbatem pe marginea unor statistici generale. Chiar dacă părinţii din grupul A îşi tratează copiii într-un anumit mod, într-un grad mai mare decât părinţii din grupul B, acest lucru nu înseamnă că toţi părinţii din grupul A fac la fel sau că nimeni din grupul B nu o face.

Ţinând cont de acest lucru, putem începe prin a sublinia că cercetătorii au descoperit întotdeauna diferenţe legate de statutul socio-economic al familiilor, inclusiv de gradul în care este folosită disciplina punitivă. Majoritatea studiilor au descoperit că, pe măsură ce statutul era pe o treaptă mai inferioară, „creştea rata părinţilor care foloseau pedepse corporale", în conformitate cu evaluarea datelor disponibile. Un alt grup de cercetători a concluzionat că „acei copii din clase socio-economice inferioare au mai multe şanse să fie supuşi unei discipline dure, fiind crescuţi de mame care nu sunt atât de calde în comportamentul lor faţă de ei şi care pot considera agresivitatea drept un mijloc potrivit şi eficient de a rezolva problemele".[7]

Aceste lucruri pot fi parţial explicate prin presiunea economică: cu cât sunt mai stresaţi aceşti părinţi, cu atât ei vor folosi mai mult metode coercitive pentru a-i face pe copiii lor să se supună.[8] Melvin Kohn a demonstrat că părinţii din clasa muncitoare îşi cresc, de obicei, copiii în spiritul respectării regulilor şi autorităţii – folosind pedeapsa pentru a obţine acest lucru –, în timp ce părinţii din clasa de mijloc, mai ales funcţionarii, îşi doresc să aibă copii autonomi, care să ia decizii singuri. Kohn sugerează că această stare de fapt este legată de ce se aşteaptă de la părinţi la locul de muncă, diferit în funcţie de clasă. Rezultatele sale au fost confirmate de alţi cercetători şi de informaţii la nivel internaţional, care au demonstrat

că pedeapsa corporală este mai des întâlnită în culturi care pun preţ pe supunere, în comparaţie cu acelea care valorizează încrederea în forţele proprii.[9]

O altă latură complexă a problemei este apartenenţa la un grup etnic. În S.U.A., se pare că populaţia afro-americană „susţine supunerea copiilor, în comparaţie cu populaţia albă, care preferă autonomia", chiar şi atunci când au acelaşi statut economic. Mamele afro-americane acceptă agresivitatea copiilor faţă de semenii lor într-un grad mai mare decât mamele albe.[10] Referitor la practicile disciplinare dure, inclusiv pedepsele corporale, se evidenţiază două concluzii: clasa poate avea un impact mai mare decât grupul etnic, dar şi acesta este important. În 1990, când mii de părinţi au fost întrebaţi dacă şi-au bătut la fund copiii în ultima săptămână, aproximativ 70% dintre afro-americani şi 60% dintre albi au răspuns afirmativ. Datele exacte au fost: 77%, respectiv 59%. În 1995, în cadrul unui alt studiu, părinţii au fost întrebaţi dacă şi-au bătut la fund copiii în anul respectiv. Diferenţa statistică a rămas semnificativă, deşi puţin mai redusă, odată ce s-a considerat şi statutul socio-economic.[11]

În 1988, atunci când părinţii au fost întrebaţi despre *atitudinea* pe care o au în legătură cu pedeapsa fizică, puţin peste 22% dintre albi s-au opus ei, în comparaţie cu 9% dintre afro-americani. Este remarcabilă diferenţa în schimbarea atitudinilor de-a lungul timpului. În 1968, bătaia la fund era susţinută de mai mult de 90% dintre americani, din toate grupurile etnice. Începând cu acea dată şi până în 1994, sondajele au descoperit o scădere continuă şi evidentă a numărului de albi care susţineau bătaia la fund; scăderea a fost cu o treime, în timp ce pentru afro-americani, scăderea a fost numai de 14% de-a lungul aceleiaşi perioade de jumătate de secol.[12]

Dovezile împotriva acestui tip de pedeapsă sunt convingătoare, dar în ultimii ani s-a argumentat faptul că o anumită practică de disciplinare nu are neapărat acelaşi efect în toate grupurile etnice. Kirby Deater-Deckard, Kenneth Dodge şi alţi doi cercetători au stârnit rumoare afirmând că, deoarece disciplinarea copiilor afro-americani prin utilizarea forţei este mult mai acceptată în cadrul acestui grup etnic, atunci copiii afro-americani nu o trăiesc în acelaşi mod ca şi cei albi, ca atare, acest tip de pedeapsă nu are pentru ei aceleaşi efecte negative. Studiul lor asupra a 466 de copii albi şi 100 de copii afro-americani a demonstrat că un nivel crescut al pedepsei fizice a generat agresivitate şi alte probleme similare numai în rândul copiilor albi. Aceşti cercetători – care se întâmplă să fie toţi albi – pre-

supuneau că acei copii afro-americani nu „considerau disciplinarea fizică aplicată de părinții lor drept un indicator al lipsei de căldură și grijă părintească" – cu condiția ca pedeapsa să nu atingă niveluri clasificate de obicei drept abuz.[13]

Această concluzie reprezintă o provocare pentru aceia dintre noi care consideră de neconceput ideea de a face copiilor rău intenționat, indiferent unde se pune în practică, de către cine și de ce. Ne face să ne întrebăm dacă obiecția noastră nu se bazează cumva pe un set de premise care s-ar putea să nu aibă aplicabilitate universală. Oare maxima „Să nu lovești niciodată un copil" reflectă doar aroganța unui grup puternic care încearcă să-și impună etica asupra unui grup mai puțin puternic? Sau, dimpotrivă, putem declara că unele lucruri sunt, pur și simplu, greșite și că încercarea de a *reduce la tăcere* judecata este mai dăunătoare?

Am susținut că, în general, efectele psihice nu se conformează schemei stimul–răspuns, odată ce ni s-au întâmplat anumite lucruri. Sensul pe care li-l acordăm noi acestor întâmplări este important. Nu întâmplarea în sine generează un anumit impact, ci semnificația pe care o are acea întâmplare pentru persoana sau comunitatea respectivă.[14] Dar această abordare interpretativă se lovește de o ultimă provocare în raționament: există comportamente, cum ar fi lovirea copiilor în mod intenționat, care nu pot fi niciodată interpretate drept inofensive (cu atât mai puțin iubitoare), indiferent de intenția părinților? Noi, sau mai precis copilul, ne putem lupta cu disperare să privim un act de violență drept o expresie a grijii, pentru ca în final să descoperim că această alchimie emoțională este imposibilă. Chiar dacă un copil *ar putea* împăca aceste extreme, este oare această îmbinare de iubire și violență un lucru bun? Chiar ne dorim să creștem copii care să creadă că a-i răni pe alții reprezintă o modalitate prin care îți arăți grija față de ei?

Împotrivirea legată de pedeapsa corporală este parțial mai mult de ordin practic decât moral. Cercetătorii care consideră această practică problematică arată ce efecte poate avea. Trebuie luată în considerare și afirmația cercetătorilor Deater-Deckard și Dodge – că nu toți copiii manifestă consecințe ale acestor practici. Eu însă nu sunt convins că este adevărată, din mai multe motive.

În primul rând, afirmația (copiii afro-americani nu sunt afectați negativ de pedeapsa corporală în același mod precum copiii albi) se bazează pe premisa că pedeapsa corporală este mult mai des întâlnită în comunitățile afro-americane. După cum am văzut, acest lucru este adevărat. Obținerea unei concluzii despre efectele pedepselor devine

însă problematică. Vă propun o analogie: dacă am vrea să studiem cât de benefic este consumul de peşte pentru sănătate, ar trebui să avem un grup ţintă format din persoane care mănâncă foarte mult peşte, altul în care se mănâncă mai puţin şi altul unde persoanele nu mănâncă deloc peşte. Aşa putem cerceta dacă este vreo legătură între sănătate şi cantitatea de peşte consumată, dacă şi alţi factori au fost luaţi în considerare. Dacă studiem doar un grup de persoane care mănâncă peşte regulat, va fi dificil de evaluat cât de sănătos este consumul. Astfel, în cazul unui grup de familii care folosesc pedeapsa corporală în mod frecvent este greu să separăm efectele experienţei de a fi supus la această pedeapsă. Faptul că există o diversitate mai mică în modul cum îşi disciplinează afro-americanii copiii poate explica lipsa legăturii între pedeapsa corporală şi efectele specifice.[15]

De fapt, în cazul oricărui grup în care ideea de disciplină este *egală* cu pedeapsa corporală – şi unde acest tip de pedeapsă se presupune a fi, după cum susţin cercetătorii Deater-Deckard şi Dodge, un semn de implicare şi grijă din partea părinţilor –, absenţa acesteia poate arăta tocmai lipsa acelei implicări şi griji parentale. Nu ar fi surprinzător să descoperim că acei copii care nu au fost pedepsiţi nu s-au simţit neapărat mai bine decât cei care au fost pedepsiţi.[16]

Aceste concluzii se pot aplica şi altor câteva studii care au susţinut descoperirile cercetătorilor Deater-Deckard şi Dodge. Un studiu a demonstrat pentru adolescenţii afro-americani, dar nu şi pentru cei europeni, americani, asiatici şi hispanici care trăiesc în America, că „deciziile parentale unilaterale determinau o acomodare mai bună din partea acestora, ei dădeau dovadă de mai puţine comportamente deviante şi rezultate academice superioare". Cu toate acestea, şi atunci când părinţii îi implică şi pe adolescenţi în procesul de decizie s-au obţinut rate scăzute de comportamente deviante pentru copiii aparţinând tuturor grupurilor etnice.[17]

Un al doilea studiu nu a descoperit „nicio asociere între pedeapsa corporală şi problemele de conduită în comunităţile în care pedeapsa corporală era larg răspândită". Şi aici trebuie să se ţină cont de un anumit aspect: chiar şi în aceste comunităţi, această pedeapsă „nu dădea rezultate în ceea ce priveşte prevenirea unui comportament antisocial, în condiţiile în care se ţinea cont de efectele pe care le au disciplina şi monitorizarea". Astfel, chiar dacă există variaţii în ceea ce priveşte *daunele* provocate de bătaia copiilor, acest lucru nu înseamnă că bătaia în sine este vreodată *utilă*.[18]

Mult mai important este şi faptul că alte studii nu au susţinut

rezultatele cercetătorilor Deater-Deckard și Dodge. Un studiu din 1997 a demonstrat că folosirea pedepselor corporale determină o creștere a comportamentului antisocial atât pentru minorități, cât și pentru copiii albi, efectul fiind direct proporțional cu volumul de pedeapsă primit.[19] Peste trei ani, un alt studiu a confirmat că disciplina bazată pe măsuri coercitive era asociată cu probleme de comportament provenind din partea copiilor afro-americani din familii cu venituri mici. Psihologii care au relatat acest rezultat au subliniat că el „este în contradicție" cu descoperirile cercetătorilor Deater-Deckard și Dodge.[20]

Ideea că bătaia dată copiilor nu le face rău dacă are loc într-o cultură care acceptă practica pare să sugereze că și copiii o consideră legitimă. Copiii mici nu pot forma încă un asemenea raționament, ceea ce poate reprezintă o problemă pentru întreaga teorie. Un studiu a întrebat copiii mai mari (9–16 ani) din Indiile de Vest, unde pedeapsa corporală dură este larg răspândită, ce cred despre ea. S-a dovedit că o astfel de pedeapsă are aceleași efecte negative și asupra copiilor care o considerau adecvată, la fel cum are asupra copiilor care nu o considerau bună: „Adaptarea psihică a tinerilor care cred că părinții ar trebui să-i pedepsească corporal tinde să fie îngreunată în aceeași măsură ca adaptarea tinerilor care nu au aceeași convingere culturală".[21]

În final, haideți să presupunem, de dragul argumentației, că anumite efecte negative, cum sunt prezența unor deviații de comportament, nu apar (cel puțin nu imediat) la copiii afro-americani care sunt supuși pedepselor corporale. Acest lucru nu dovedește însă că o astfel de pedeapsă este inofensivă. Dacă am dreptate în legătură cu efectele înșelătoare convingerii copiilor că iubirea și violența se pot asocia, atunci cercetătorii care au examinat o varietate mare de rezultate posibile ar fi trebuit să găsească impactul negativ care să depășească limitele impuse de clasă sau de rasă.

Părinții care se impun și își lovesc copiii pot fi bine intenționați, poate că încearcă să îi învețe și pot recurge la aceste metode din grijă pentru ei, mai ales în locuri în care doar astfel se exprimă aceste griji. Din nefericire, oricât de minunate ar fi intențiile lor, ele nu garantează efecte pozitive. Acțiunile negative făcute cu intenții bune nu sunt la fel de utile ca și acțiunile *pozitive* făcute cu intenții bune.

Deși copiii pot accepta că un astfel de stil de parenting (care folosește pedepsele corporale) este de fapt o exprimare a iubirii – sau se conving pe ei înșiși de acest lucru pe măsură ce cresc –, rezultatele

nu sunt neapărat pozitive. Învățăm să primim ceea ce ni se oferă – dacă pedeapsa corporală pare să fie singura alternativă la indiferență. Întrebarea este de ce se consideră că acestea sunt singurele variante posibile. Putem vedea aici o analogie cu ceea ce am declarat mai devreme despre laudă: dacă acceptarea condiționată este singura posibilitate, copiii o vor încuviința și poate chiar vor cere mai mult. Această situație nu ne convinge însă în legătură cu lauda. Nu toate formele de acceptare – sau iubire, motivare, sau modalități de a atrage atenția copiilor atunci când au făcut ceva rău – sunt la fel, nici nu sunt toate de dorit în aceeași măsură.

Există și un alt mod prin care diferențele între grupuri sunt folosite pentru a explica și a justifica o anumită abordare în creșterea copiilor. Uneori, se spune că pedeapsa corporală, împreună cu un stil mai autoritar de parenting, este un răspuns normal în cazul traiului într-un cartier periculos. Se motivează în felul următor: poate că familiile înstărite își permit luxul unei abordări mai relaxate, progresiste, democratice de creștere a copiilor, dar lucrurile sunt diferite în zona centrală a orașului. Acolo, a ne asigura că propriii copii respectă regulile – respectiv, nu încalcă legile, rămân în banca lor, se supun celor în poziție de autoritate, chiar și atunci când pare nedrept ce cer aceștia – poate cu adevărat să-i țină în viață. Din această perspectivă, disciplina strictă este adaptativă și poate chiar necesară. Michelle Kelley, cercetătoare la Universitatea Old Dominion, și colegii ei au afirmat: „Consecințele neascultării într-un cartier cu venit scăzut al locuitorilor, unde copiii riscă să fie implicați în activități antisociale (fie ca victime, fie ca infractori), pot fi mai serioase (decât într-un cartier ocupat de clasa mijlocie) și pot implica metode mai energice pentru a preveni *orice* grad de implicare în astfel de activități".[22]

Este o teorie interesantă, pe de-o parte, pentru că leagă folosirea unei discipline „mână de fier" de mediu, și nu de persoanele care trăiesc în acel mediu (nu pune această disciplinare pe seama originii etnice sau a clasei). Acest mod de a vedea lucrurile reprezintă și un memento pentru albii din zonele suburbane, că habar nu au cu adevărat de viața de zi cu zi a persoanelor de culoare din cartierele sărace, cu o rată mare a criminalității.

Cu toate acestea, există câteva probleme cu această explicație. În primul rând, nu este foarte clar că dovezile o susțin. Kelley însăși nu a descoperit în mod consecvent că modul în care „mamele afro-americane din clasa de jos" își cresc copiii este influențat de

gradul de îngrijorare trăit de ele în legătură cu siguranţa copiilor.[23] Poate că este vorba despre altceva, şi nu de o apreciere obiectivă a pericolului, care determină acest grup să prefere o anumită abordare a disciplinei.

Dacă teoria cartierului periculos ar fi adevărată, ar trebui să ne aşteptăm ca relaţia dintre modul cum sunt disciplinaţi copiii şi implicarea lor în comportamente antisociale să depindă de locul unde trăiesc. Însă, două studii extinse – primul datând din 1996, realizat pe un grup mai mare de 3.000 de adolescenţi de diferite proveniențe etnice, şi al doilea, realizat în 2002, pe un grup de 841 de familii afro-americane – au descoperit că efectele stilului de disciplinare nu s-au modificat în funcţie de comunitatea în care trăiau, inclusiv nici dacă aceasta era caracterizată de criminalitate şi delincvenţă.[24]

Lăsând la o parte dovezile empirice, argumentul cartierului periculos pare a fi bazat pe unele false dihotomii, cunoscute de altfel, cum este „constrângere versus permisivitate". Este adevărat că, în anumite zone, copiii au nevoie de mai multă protecţie şi monitorizare, dar nu este acelaşi lucru să se spună că ei au nevoie – sau că ar beneficia de – parenting de tip autoritar sau de pedepse corporale.[25] Pot beneficia însă de un program, dar acest lucru nu înseamnă că le-ar fi benefic să fie controlaţi. Poate că au nevoie de o prezenţă parentală puternică, dar nu de o ascultare absolută gen: „Fă ce îţi zic, că altfel..." (În acelaşi sens, este important să nu absolutizăm ceea ce eu am numit „a lucra împreună" şi să-l confundăm cu o permisivitate „lasă-mă să te las". A scoate în evidenţă părţile negative ale celei de-a doua nu este acelaşi lucru cu a susţine-o pe prima.)

Vă recomand să recitiţi rezultatele cercetărilor care demonstrau efectele controlului şi pedepsei, pe care le-am comentat în capitolele 3 şi 4. Copiii crescuţi prin aceste metode au slabe şanse să-şi dezvolte un cadru moral rafinat. Pot avea greutăţi în a dezvolta o înţelegere flexibilă a situaţiilor cu care se confruntă şi pot rămâne blocaţi în preocuparea pentru sine.

Toate aceste lucruri contează. Rafinamentul moral, flexibilitatea cognitivă şi capacitatea de a ne păsa de alţii nu reprezintă un lux. Aceste trăsături nu exclud tehnicile de bază de supravieţuire şi o înţelepciune a străzii. Ne dorim toate aceste lucruri pentru copiii noştri. Disciplina tradiţională bazată pe pedeapsă poate cauza absenţa lor. Chiar dacă avem ca scop ascultarea din partea copiilor, această modalitate nu este foarte eficientă în atingerea scopului. Copiii al căror părinţi sunt axaţi pe control sunt deseori *mai puţin* supuşi, mai ales

atunci când nu sunt părinții prin preajmă. Trebuie însă să punem la îndoială scopul de a-i face pe copii ascultători, care este foarte diferit de scopul de a dezvolta în ei o judecată dreaptă și responsabilitate.

Aș merge atât de departe, încât aș susține că abordarea descrisă în ultima jumătate a cărții – iubire necondiționată, o relație bazată pe respect și înțelegere, o ocazie pentru copii de a participa în luarea deciziilor și așa mai departe – este poate mai importantă tocmai pentru copiii care cresc în cartiere cu probleme.[26] În orice caz, nu există multe situații în viața reală în care copiii să se descurce bine tocmai pentru că au fost determinați să le fie frică de părinți.

NOTE

INTRODUCERE

1. Am preluat acest experiment de la Deborah Meier.

2. Cagan, pp. 45–46.

3. Această cifră este preluată din Simpson, p. 11. În acea perioadă, la mijlocul anilor '90, erau publicate mai mult de 1.500 de cărți de parenting.

4. Chiar și unele dintre cărțile mai bune, a căror abordare dă dovadă de respect față de copii, par să invite la parodiere. De exemplu, nu numai că ne sfătuiesc să folosim „ascultarea reflectivă" astfel încât copilul să știe că sunt auziți, dar această tehnică este prezentată ca având puteri magice și producând rezultate imediate.

Copilul: „E așa nedrept! Întotdeauna îmi faci astal Te urăsc!" (izbucnește în lacrimi)

Părintele: „Hm! Deci tu crezi că ce ți-am propus e nedrept. Acest lucru te înfurie, nu?"

Copilul: „Da." (suspină) „Dar... cred că mă pot împăca și cu asta. (pauză) Mulțumesc că ți-ai făcut timp să mă înțelegi! Mă simt mai bine acum!"

5. De exemplu, vezi analiza cercetării în Chapman, Zahn-Waxler, p. 90.

6. Studiu în Washington, D.C. de Kuczynski și Kochanska (citate preluate de la pp. 404 și, respectiv, 398). Supunerea compulsivă: Crittenden și DiLalla. Pentru psihoterapeuți: a se vedea, de exemplu, Juul. Psihologii care studiază tiparele de atașament din relația părinte–copil au observat că un copil mic sănătos „nu se supune automat tuturor cerințelor mamei sale; ci există un anumit grad de nesupunere atunci când i se cere să se oprească din joacă și să strângă jucăriile, dar cooperează treptat cu mama" (Matas și alții, p. 554).

7. A se vedea comentariile referitoare la cercetarea lui Edward Deci și Richard Ryan, pe tema controlului, pp. 57–58. Am discutat acest aspect în *Punished by Rewards* („Pedepsiți de recompense") (Kohn, 1999, pp. 250–252), preluând din analiza lor diferitele tipuri de internalizare. Versiunea cea mai puțin constructivă este „introiecția", prin care cineva internalizează o regulă sau o valoare a altcuiva și apoi se simte presat din interior să acționeze în conformitate cu ea. Acesta este exact genul de internalizare care este promovat de tipurile de disciplină pe care le analizez în carte.

8. DeVries și Zan, p. 253.

9. Coloroso, p. 77.

CAPITOLUL 1
PARENTING CONDIȚIONAT

1. S-a dovedit că această modalitate de a privi copiii este mai degrabă un prejudiciu și nu o concluzie susținută de dovezi concrete. Într-o carte publicată anterior: *The Brighter Side of Human Nature* („Partea bună a naturii umane"), am analizat sute de studii care susțineau perspectiva că este la fel de natural să fii afectuos și empatic cum este să fii agresiv și egoist. O variantă concentrată a acestei analize poate fi găsită într-un articol din 1991, destinat dascălilor și intitulat: *Caring Kids* („Copii afectuoși") (Kohn, 1991).

2. Este preluată de la un psiholog pe nume Stephen Beltz, din cartea numită: *How to Make Johnny WANT to Obey* („Cum să-l facem pe Johnny să DOREASCĂ să se supună"), p. 236.

3. Baumrind 1972, p. 278. Ea continuă: „Părintele care își exprimă iubirea necondiționat îl încurajează pe copil să fie egoist și pretențios", sugerând astfel că modelul economic al relațiilor umane merge mână-n mână cu o părere proastă despre natura umană.

4. Margaret Clark a publicat câteva studii la sfârșitul anilor '70 și '80, în care explora diferențele între ceea ce ea numea relații „de schimb" și relații „puse în comun". Rezultatele legate de căsătorie sunt preluate dintr-un studiu de Murstein și alții. Pentru a avea o vedere de ansamblu a modului în care modelele și metaforele economice au intrat și în alte domenii ale vieții, se poate consulta cartea lui Barry Schwartz *The Battle for Human Nature* („Bătălia pentru natura umană") și scrierile lui Erich Fromm.

5. A se vedea Rogers 1959.

6. A se citi: www.doh.ie/fulltext/Children_First/Chapter2.html. Deşi unele informaţii de pe internet nu mai sunt valabile după un timp, am găsit acest document de mai multe ori în căutările mele pe site-ul şerifului din Illinois şi pe site-ul unui grup antiabuz (CAPSEA), din Pennsylvania, descoperind că a fost propus să fie votat drept lege în Missouri. Este totodată citat pe alte site-uri din Anglia şi Canada.

7. De exemplu, „părinţii au declarat că i-au inclus pe copii în procesul de luare a deciziilor în familie mai des decât aceştia au simţit acest lucru" (Eccles şi alţii, pp. 62–63).

8. Sunt citate trei studii care susţin această afirmaţie, în Kernis şi alţii, p. 230. Chiar şi atunci când nu există posibilitatea de a compara corectitudinea acestor două variante, o altă cercetare a descoperit că, de obicei, relatările părinţilor despre acţiunile lor nu au coincis cu observaţiile cercetătorului (de exemplu: Kochanska 1997; Ritchie).

9. Hoffman 1970a, mai ales Tabelul IV, p. 106. Aceste rezultate şi altele care analizează retragerea iubirii sunt discutate la pp. 29–30. Pentru a adăuga şi rezultatul iniţial legat „de faptul că ceea ce trăieşte copilul în legătură cu comportamentul părintelui are impactul cel mai mare asupra dezvoltării lui ulterioare" se poate vedea Morris şi alţii; citatul este de la p. 147.

10. Assor şi alţii. Citatul este de la p. 60. Nu reiese foarte clar din studiu de ce aceşti părinţi îşi tratau copiii exact cum fuseseră ei trataţi, dar eu analizez câteva explicaţii posibile ale parentingului condiţionat în Capitolul 6.

11. Harter şi alţii. Mai mult, acest „sentiment de a fi iubit în mod condiţionat, de a ne comporta numai cum doreşte altcineva s-o facem, ridică bariere în comunicare şi astfel îngreunează şi mai mult evitarea iubirii condiţionate. Este un cerc vicios de bariere de comunicare" (Newcomb, p. 53).

12. Citatul este din Harter 1999, p. 181. A se vedea Forsman şi Makri-Botsari, pentru cercetările asupra efectelor sprijinului necondiţionat din partea părinţilor şi profesorilor. Ultimul studiu a descoperit şi că elevii care s-au simţit acceptaţi necondiţionat de către profesorii lor au fost mai interesaţi, în mod autentic, de a învăţa şi mai capabili de a se bucura de sarcinile solicitante intelectual (în comparaţie cu atitudinea de a face lucrurile pentru că li s-a spus să le facă şi preferinţa pentru sarcini mai uşoare, deoarece ştiau că vor avea succes la ele).

13. Prima frază este din „Scala retragerii afecţiunii" creată de Brent Mallinckrodt şi colegii săi de la Universitatea din Missouri. Cea de-a doua frază (modificată la persoana I) se referă la un instrument folosit de Michael Kernis şi colegii săi de la Universitatea din Georgia.

CAPITOLUL 2
DĂRUIREA ŞI REŢINEREA IUBIRII

1. Chamberlain şi Patterson, p. 217.

2. Chapman şi Zahn-Waxler; citatele apar la pp. 90 şi 92.

3. Hoffman 1970b, pp. 285–86.

4. Hoffman 1970b, p. 300.

5. Diensbier şi alţii, p. 307.

6. Stima de sine: Aceste descoperiri ale studiului lui Stanley Coopersmith asupra băieţilor de clasa a V-a şi a VI-a sunt descrise în Maccoby and Martin, p. 55. După un sfert de secol, studiul a fost din nou realizat, de această dată incluzând şi fete. A se vedea Kernis şi alţii, 2000. Sănătate emoţională şi delincvenţă: Goldstein şi Heaven, cu un studiu recent asupra elevilor de liceu. Depresie: Barber, cu un studiu asupra a 875 de elevi de clasele a V-a, a VIII-a şi a X-a.

7. Maccoby şi Martin, p. 55.

8. Neobişnuit de anxioşi: Un studiu din 1966, realizat de Perdue şi Spielberger şi descris în Hoffman 1970b, p. 302. Teamă de a-şi arăta furia: Hoffman 1970a, pp. 108–109. Frica de eşec: Elliot şi Thrash. (Aceşti autori ilustrează conceptul de retragere a iubirii făcând referire la „mult utilizata tehnică *time-out*".) Evitarea ataşamentului: Swanson şi Mallinckrodt; citatul apare la p. 467. (Gradul în care cei 125 de studenţi au trăit retragerea afecţiunii a fost un indicator important în a previziona tendinţa lor de a evita intimitatea, chiar şi după ce au luat în

considerare şi alte însuşiri ale familiei de origine. Un al doilea studiu, cu peste 400 de studenţi, realizat de Mallinckrodt şi Wei, a confirmat legătura dintre retragerea iubirii, pe de-o parte, şi problemele legate de nesiguranţă şi ataşament, pe de alta.)

9. Hoffman 1970a; şi 1970b, mai ales pp. 339–340. Aş vrea să menţionez că un studiu anterior (Sears şi alţii) a descoperit că acei copii de grădiniţă ale căror mame foloseau retragerea iubirii şi se comportau în general iubitor cu ei recunoşteau cu mai multă uşurinţă decât alţi copii că au încălcat o regulă sau că s-au comportat urât, înainte să fie prinşi. (După cum a scris un alt autor – Becker, p. 185 –, este evident că acest lucru se întâmplă numai cu acele mame care erau mai afectuoase, deoarece în acest caz „era mai multă iubire de pierdut".) Cu toate acestea, cercetările ulterioare nu au arătat că iubirea condiţionată ar avea vreun efect pozitiv asupra dezvoltării morale. Alte studii, inclusiv cel descris în text, susţin că acest mod de a pune în practică disciplina este „o bază insuficientă pentru dezvoltarea unei conştiinţe unitare" (Hoffman şi Saltzstein, p. 56). Într-adevăr, putem să ne punem întrebarea dacă rezultatul „pozitiv" din studiul lui Sears şi alţii – o nevoie compulsivă de a mărturisi – este cu adevărat ceea ce căutăm noi. Există o diferenţă între frica de a fi prins, pe de-o parte, şi sentimentul – care este încă incomplet format la un copil de cinci ani, de exemplu – că o anumită acţiune nu este bună, pe de altă parte. După psihologul Wendy Grolnick, această presiune internă „se opune sentimentului de autonomie, deoarece copilul nu poate alege riscul de a nu se supune – mizele sunt mult prea mari" din cauză că iubirea părintelui îl poate fi retrasă (Grolnick, p. 47).

10. Numai într-o mică măsură, deoarece ideile descrise în următoarele paragrafe, împreună cu dovezile care le susţin, au fost deja descrise pe larg în cartea *Punished by Rewards* („Pedepsiţi de recompense") (Kohn 1999a).

11. A se vedea Kohn 1999a, capitolul 5 şi Deci şi alţii, 1999 şi rezultatele studiilor descrise de fiecare.

12. Eforturile de a determina efectele laudelor asupra motivaţiei interioare sunt îngreunate de faptul că „lauda" înseamnă lucruri diferite pentru diferiţi cercetători (a se vedea Kohn 1999a, mai ales pp. 99–101, 261). O analiză recentă a cercetărilor întreprinse a descoperit că „deşi recompensele verbale măresc motivaţia interioară în cazul studenţilor, nu se întâmplă acelaşi lucru în cazul copiilor" (Deci şi alţii, 1999, p. 638).

13. M. B. Rowe.

14. Această frază bine-venită este din DeVries şi Zan, p. 46.

15. Burhans şi Dweck. Conţinutul unei laude poate fi relevant în acest caz. Cercetătorii sunt de acord: comentariile care îi fac pe oameni să se simtă acceptaţi numai condiţionat au un impact negativ. În cazul a două studii recente, cercetătorii nu se pun de acord în legătură cu natura acelor comentarii. Un experiment făcut pe tineri (Schimel şi alţii) a descoperit că un comentariu pozitiv nu-i făcea să se simtă mai siguri pe ei, dacă acest comentariu se referea la realizările lor, dar reuşea acest lucru, dacă el se referea la persoanele în sine, la ce considerau ei drept „calităţile lor intrinseci". Kamins şi Dweck au descoperit însă că lauda „orientată spre persoană", cea care oferea copiilor „o evaluare generală a lor, a însuşirilor lor, a abilităţilor lor" era cea care determina un sentiment de valorizare personală condiţionată şi genera o pierdere a încrederii în ei înşişi atunci când întâlneau obstacole.

16. Bineînţeles că puteţi. Vă voi mulţumi chiar. Cu toate acestea, un comentariu specific pe care îl faceţi – ce aţi descoperit util în carte, ce nu v-a fost util şi de ce – va fi şi mai bine primit decât o judecată fie că este pozitivă, fie că este negativă. În orice caz, oricât mi-ar plăcea să vă întâlnesc, realitatea este că nu depind de dumneavoastră pentru a-mi oferi iubire necondiţionată. Comunicarea între doi adulţi, mai ales în cazul în care aceştia nu au o relaţie apropiată dinainte, nu este deloc similară celei între părinţi şi copii. De aceea, faptul că eu zâmbesc cu recunoştinţă atunci când îmi spuneţi că această carte v-a schimbat viaţa nu trebuie să ne determine să concluzionăm că atitudinea pozitivă folosită cu copiii noştri nu este chiar atât de rea.

17. A se vedea Kohn 1994, pentru comentarii legate de acea analiză şi problemele care apar în următoarele două paragrafe.

18. Identificaţi aici un tipar? Trebuie să depăşim modul de a gândi bazat pe „o singură valoare" fie că e vorba despre iubirea părintească (p. 7), motivaţie (p. 34), sau stimă de sine. În fiecare caz, problema care se pune nu este legată de cantitate, ci de tip (ce fel de iubire oferim, ce fel de motivaţie etc.).

19. Deci şi Ryan 1995, p. 33. Valoarea euristică a concentrării asupra condiţionării stimei de sine (alături de alţi indicatori ce ţin de siguranţa sau fragilitatea acesteia), şi nu pe stima de sine, ca atare, este subliniată şi de Kernis 2003. A fost totodată observată şi de Alice Miller, care a sugerat că o persoană poate trece peste depresie „numai atunci când stima de sine se bazează pe autenticitatea propriilor sentimente, şi nu pe posesia anumitor calităţi" (p. 58). Ea susţinea că nu avem nevoie şi nici nu putem primi de la un terapeut suficientă stimă de sine. Carl Rogers considera că una dintre modalităţile prin care psihoterapia poate vindeca este oferirea de „consideraţie pozitivă necondiţionată" care trebuia să fi fost primită cu ani în urmă. Miller nu este atât de optimistă: „Este o nevoie din copilărie, care nu îşi mai găseşte niciodată împlinire mai târziu în viaţă" (p. 68).

20. Studiul asupra problemelor cu alcoolul: Neighbors şi alţii. Trimiterile către cercetările care confirmă celelalte consecinţe enumerate aici pot fi găsite în cartea lui Crocker şi Wolfe, pp. 606, 614–615. În final, autorii afirmă: „...comportamentul nu depinde de condiţionarea stimei de sine, ci de anumite direcţii din care o persoană îşi extrage aprecierea de sine" (p. 597) – şi anume dacă oamenii se simt bine cu ei înşişi numai atunci când primesc aprobarea cuiva, sau când sunt morali, când se descurcă în munca lor şi aşa mai departe. Într-un studiu ulterior, Crocker şi alţii, se citează anumite dovezi care susţin ideea că „direcţiile de unde îşi extrag oamenii propria valoare sunt mai importante decât tipul de valorizare de sine, condiţionată sau nu" (p. 905) – cel puţin în cazul acelui grup de studenţi.

21. Câţi dintre noi chiar reuşesc acest lucru este o altă problemă. După descrierea scenariului ideal – în care o persoană primeşte numai respect pozitiv necondiţionat astfel încât „propria valorizare nu va fi condiţionată, respectul de sine va fi necondiţionat, nevoile pentru respect pozitiv şi respect de sine nu vor depinde de evaluarea din partea altor persoane, persoana în cauză continuând să fie adaptată psihologic şi complet funcţională". Carl Rogers a recunoscut că, deşi acest lucru este „posibil în teorie, nu pare să se întâmple în realitate" (p. 224). Psihologul Albert Ellis, care subliniază şi el importanţa acceptării de sine, o consideră şi el „o deprindere care nu este împlinită perfect niciodată" (Chamberlain şi Haaga, p. 172). Doi cercetători, specialişti în domeniu, scriu următoarele: „Nu negăm faptul că există astfel de persoane care să nu pună condiţii. Credem că sunt destul de rare, în special în cultura nord-americană, care subliniază importanţa stimei de sine şi a valorizării personale pe baza realizărilor personale, a înfăţişării exterioare, a aptitudinilor atletice, a venitului net şi a activităţilor reuşite" (Crocker şi Wolfe, p. 616; a se vedea şi Crocker şi alţii). De altfel, remarcă ei, oamenii care au o stimă de sine ridicată pot reuşi să-şi atingă condiţiile pe care şi le-au stabilit singuri pentru se plăcea, ceea ce nu este acelaşi lucru cu a se plăcea pe ei înşişi necondiţionat.

22. Mai puţin probabil să se simtă anxioşi şi depresivi: Chamberlain şi Haaga.

23. Ryan şi Brown, p. 74. Aceeaşi idee este exprimată şi de Crocker.

24. Am demonstrat deja acest lucru, chiar dacă dintr-o perspectivă mai puţin nuanţată a stimei de sine, în capitolul 5 din cartea „No Contest" („Fără concursuri") (Kohn 1992); a se vedea lucrarea lui Crocker pentru cercetări mai recente. Evident că este posibil ca nevoia de a triumfa asupra altora, competitivitatea, să fie un *simptom* al stimei de sine, care este deja condiţionat şi fragil. Oamenii care au dubii mari în ceea ce priveşte valoarea propriei persoane pot fi atraşi să participe la competiţii, într-un efort disperat, dar zadarnic, pentru a-şi dovedi lor înşişi, o dată pentru totdeauna, că sunt buni. În mod paradoxal, este nevoie de o conştiinţă de sine mai sănătoasă pentru a colabora cu alţii decât pentru a-i înfrânge.

CAPITOLUL 3
PREA MULT CONTROL

1. A se vedea Ginott, pp. 101–102.

2. De exemplu, Grusec şi Goodnow, p. 7.

3. Un studiu a descoperit o „legătură logică importantă în ceea ce priveşte convingerile mamelor privind creşterea copiilor", astfel, mamele care practicau o abordare autoritară vedeau tot ceea ce făceau copiii lor din acest punct de vedere (Hastings şi Rubin). Cu cât părinţii „ignoră factorii care ţin de context" şi, în mod rigid, „compară anumite acţiuni cu standarde

externe ale unor comportamente bune sau rele şi acţionează ca atare", cu atât mai negativ este efectul asupra copilului (Hoffman 1970a, p. 113).

4. Adorno şi alţii. Citatul apare la p. 385.

5. Un psiholog ne propune să ne imaginăm o mamă care se joacă cucu-bau cu bebeluşul ei. La un moment dat, poate atunci când jocul este prea solicitant, bebeluşul se întoarce şi îşi suge degetul. În loc să aştepte până când va fi gata din nou de joacă, învăţând să înţeleagă semnalul dat de copil, mama „intră în raza vizuală a copilului şi scoate sunete, pentru a-i atrage atenţia. Copilul îşi ignoră mama şi continuă să se uite în altă parte. Mama nu se lasă şi se apropie de copil. Acesta se strâmbă şi se îndepărtează". Nevoia mamei de a controla interacţiunea dintre ei, ca şi lipsa ei de respect faţă de preferinţele evidente ale copilului pot avea efecte de durată. El se poate vedea drept neputincios în a influenţa lumea din jurul lui, iar pe părinte – sau pe alţii – îl poate percepe drept o persoană lipsită de sensibilitate şi în care nu poate avea încredere. El poate avea ca priorităţi să găsească soluţii pentru a ieşi din experienţe neplăcute şi a se consola singur, astfel „se poate compromite dezvoltarea cognitivă şi pot fi afectate interacţiunile copilului cu alte persoane" (Tronick, pp. 112, 117).

6. Această idee este susţinută, cu citările aferente, de Kuczynski 1983, p. 133; şi 1984, p. 1062.

7. Stayton şi alţii. Citatul este la p. 1061. Autorii consideră că acest fapt sugerează că „tendinţa de ascultare se dezvoltă într-un mediu social receptiv, primitor, fără multe instrucţiuni sau disciplină" (p. 1065). A se vedea Honing pentru analiza altor cercetări care au descoperit că ascultarea era legată, în general, de un stil de parenting receptiv, şi nu de disciplină sau control. Doi cercetători au descoperit că, atunci când mamele tind să-şi impună propria voinţă asupra copilului în modul descris de Stayton – şi anume, atunci când „întrerup o activitate în desfăşurare a copilului, în loc să-şi adapteze momentul şi modul cum intervin în funcţie de starea, cheful şi interesele de moment ale copilului" –, copiii aveau semnificativ mai multe şanse să fie etichetaţi drept hiperactivi la vârsta de cinci-şase ani (Jacobvitz şi Sroufe). Nu au mai fost studii ulterioare care să pornească de la această descoperire interesantă din simplul motiv că fondurile disponibile pentru copiii cu tulburări de comportament sunt rezervate cercetărilor axate pe neurobiologie, şi nu studiilor asupra impactului stilului de parenting asupra acestor tulburări.

8. Crockenberg şi Litman, p. 970.

9. Parpal şi Maccoby.

10. Kochanska 1997.

11. Supunere dedicată: Kochanska şi Aksan. Supunere faţă de alt adult: Feldman şi Klein.

12. Acest lucru este adevărat mai ales atunci când scopul este să le impunem copiilor să adopte o anumită atitudine sau sentiment. Putem forţa copiii să se comporte într-un anumit mod, pe termen scurt, dar nu-i putem determina să *dorească* să facă acel lucru – de aceea este atât de absurd să cerem sfaturi despre cum să ne „motivăm" copiii. Eforturile de a impune controlul sunt şi ele inutile, dacă ne bazăm pe presupunerea că relaţia părinte–copil este unidirecţională. Cercetătorii au realizat că nu numai părinţii au influenţă asupra copiilor. Relaţia este reciprocă, fiecare parte influenţându-o pe cealaltă, de ne place sau nu. „Accentul pus pe interacţiune ne îndepărtează de modul de a vedea comportamentul părintesc drept acţiune *asupra* copilului sau *pentru* copil şi ne apropie de ideea de ce facem *cu* copilul (Maccoby şi Martin, p. 78). Eu susţin că ce este adevărat este şi de dorit: dintr-un punct de vedere, interacţiunea cu copiii este o descriere conformă cu realitatea; dintr-un alt punct de vedere, este o sugestie pentru ce ar trebui să se întâmple.

13. Baldwin, mai ales pp. 130–132.

14. Lamborn şi alţii, 1991. Citatul apare la p. 1062. Acest lucru este în concordanţă cu altă cercetare (a se vedea Buri şi alţii) care arată că tinerii, mai ales tinerele, care au fost crescute de părinţi autoritari nu au o părere bună despre ei înşişi (ele însele), tocmai din cauz acestui fapt.

15. Samalin, p. 6.

16. Această perspectivă a fost subliniată frecvent de Martin Hoffman în scrierile sale. Acelaşi fenomen general pare să aibă loc atunci când copiii sunt controlaţi în exces de către alţi adulţi, nu de părinţii lor. De exemplu, într-o serie de experimente din anii '30 (Lewin şi alţii), un grup de băieţi a participat la întreceri coordonate de persoane care erau, în mod intenţionat, fie democratice, fie dictatoriale în modul în care conduceau grupul. Unii dintre copiii din

grupul coordonat de persoane dictatoriale au devenit într-adevăr agresivi şi competitivi, dar mulţi alţii păreau retraşi şi apatici – până când persoana care-l conducea a plecat din cameră (sau băieţii au fost mutaţi într-un grup mai puţin autoritar), moment în care agresivitatea a crescut semnificativ.

17. Hart şi alţii.

18. Juul, p. 220. Aceasta este şi tema unei cărţi interesante, publicate în anii '70 de către un psiholog clinician şi creştin devotat, numit Sidney D. Craig: *Raising Your Child, Not by Force but by Love* („Să-ţi creşti copilul nu prin forţă, ci prin dragoste"). Este o perspectivă foarte diferită faţă de cea propusă de majoritatea cărţilor de parenting cu bază religioasă pe care le ştiam eu. Craig sublinia, cu mult înainte de mine, că „«duşmanul» copilului nu este permisivitatea, ci frica de a fi permisiv. Această frică determină părinţii buni, din clasa de mijloc din America, să se comporte cu copiii lor dur, într-un mod lipsit de simpatie şi sensibilitate, care poate genera mai târziu delincvenţă juvenilă" (p. 38).

19. Ryan şi Deci 2003, p. 265.

20. Assor şi alţii.

21. Ryan şi Deci 2000, p. 47.

22. Johnson şi Birch. Citatul apare la p. 660. Birch este acelaşi cercetător care a realizat studiul pe care l-am menţionat în ultimul capitol, cel care demonstra că acei copii care sunt recompensaţi sau lăudaţi pentru că au băut o băutură necunoscută au ajuns să o considere mai puţin gustoasă, în comparaţie cu copiii care nu au primit recompense sau laude.

23. Maccoby şi Martin, p. 44. Hoffman şi Saltzstein, pentru a vedea un studiu care susţine această concluzie.

24. Studiul asupra bebeluşilor a fost publicat în 1984 şi este descris de Grolnick, pp. 15–16; şi în Frodi şi alţii. Cel de-al doilea studiu (Deci şi alţii, 1993) a descoperit întâmplător că este imposibil să se prezică cât de autoritari au fost părinţii, doar luând în considerare cât de mult au vorbit cu copiii lor în timpul sesiunii de joacă. A contat ce şi cum li s-a spus copiilor.

25. Grolnick şi alţii, 2002. Un studiu anterior a descoperit că grupul format din copii de şase-şapte ani a pictat mai puţin creativ – şi s-a distrat mai puţin – atunci când copiilor li s-au dat instrucţiuni despre cum trebuie să se folosească de culori (Koestner şi alţii). Între timp, altă cercetare (şi anume Dornbusch şi alţii, 1987) a descoperit o corelaţie negativă între parentingul autoritar şi notele elevilor de liceu. Totuşi, notele nu reprezintă un indiciu concludent pentru – şi pot fi chiar invers proporţionale cu – gândirea profundă, interesul pentru a învăţa, preferinţa pentru sarcini care îi provoacă. Faptul că elevul aleargă să obţină acele recompense externe, numite note de 10, poate fi un motiv de îngrijorare, nu de sărbătorire, după cum explic în Capitolul 5.

26. Autorii investighează faptul că autoritatea parentală „tinde să concentreze atenţia copiilor asupra unui număr limitat de lucruri", în timp ce „copiii a căror autonomie a fost susţinută au căpătat o înţelegere conceptuală mai mare în ceea ce priveşte sarcina de îndeplinit şi deci au fost mai apţi să aplice acele concepte atunci când au fost singuri" (Grolnick şi alţii, 2002, p. 153).

27. See Flink şi alţii; şi Deci şi alţii, 1982.

28. Comentariile lui Grolnick apar la pp. 20 şi 150. Efecte care nu ţin seama de vârstă: p. 30. (În mod asemănător, Grusec and Goodnow [p. 11] au descoperit că „afirmarea puterii pare să aibă efecte negative asupra dezvoltării morale, indiferent de vârstă". Brody şi Shaffer au extrapolat această concluzie la efectele condiţionării lubirii.) Efecte care nu ţin de grupul etnic, clasă, cultură: a se vedea Anexa.

29. Uneori, părinţii şi cadrele didactice folosesc termeni cum ar fi *limite* sau *structură* pentru a-şi justifica acţiunile, deşi ceea ce fac ar putea fi descris mai bine drept control. Dimpotrivă, Grolnick evidenţiază că acele studii care şi-au propus să demonstreze că exercitarea controlului este benefică pentru copii au oferit deseori o structură rezonabilă, dar au denumit-o „control" (p. 149). Eu defineşte structurile sănătoase drept „bagajul de cunoştinţe şi principii de care au nevoie copiii pentru a lua propriile decizii" (p. 17). De asemenea relevantă este diferenţa dintre controlul comportamental şi cel psihologic, diferenţă evidenţiată pentru prima dată de către Laurence Steinberg, şi ulterior dezvoltată de Brian Barber.

CAPITOLUL 4
DAUNELE PEDEPSEI

1. În unele cazuri, copiii – şi, mai des adulţii – pot fi pedepsiţi fără să se ia în considerare eficienţa intervenţiei în sine. Scopul este deci nu să se modifice comportamentele viitoare, ci răzbunarea. Este o motivaţie comună de a-şi pedepsi elevii, în cazul profesorilor (Reyna and Weiner); nu este evident câţi părinţi recurg la pedeapsă pentru a aduce modificări comportamentelor viitoare ale copiilor şi câţi folosesc pedeapsa drept imperativ moral (a se vedea pp. 94–95).

2. Sears şi alţii, p. 484.

3. Toner, p. 31. În mod asemănător, „disciplina punitivă a apărut drept factor de previzibilitate (cel mai des întâlnit şi folosit) pentru toate dimensiunile comportamentelor nepotrivite ale copiilor", a concluzionat Grupul de Cercetare pentru Prevenirea Problemelor de Comportament, în 2000 (Stormshak şi alţi; preluare de la p. 24). Un alt studiu, realizat în Vestul Mijlociu, relatează: pedeapsa de diferite feluri „a adus o varietate deosebită în prevestirea ratelor de apariţie a comportamentelor problemă, într-o măsură mai mare decât toţi factorii demografici combinaţi" (Brenner and Fox; preluare de la p. 253). Evident că descoperirea că pedeapsa este asociată cu un comportament nedorit la copii poate fi explicată de posibilitatea ca părinţii cu copii dificili să îi pedepsească mai des; cu alte cuvinte, pedeapsa este „determinată" de acţiunile copiilor, nu ea le cauzează. Este evident că relaţiile cauzale au diferite sensuri, dar deja există foarte multe dovezi, rezultate ale studiilor care au testat exact această ipoteză, care justifică concluzia că pedeapsa este mai mult o cauză decât un efect. A se vedea pentru exemplificare: Hoffman 1960, p. 141; Kandel şi Wu, p. 112; Cohen and Brook, p. 162; şi pentru rolul cauzal jucat de pedeapsa corporală: Straus 2001, capitolul 12. În mod similar, deşi părinţii pot reacţiona mai dur în cazul unui copil mic care este neobişnuit de agresiv, reacţia părintelui este determinată în mare de convingerile părintelui legate de creşterea copiilor (Hastings şi Rubin; a se vedea şi Grusec şi Mammone).

4. Cel mai ambiţios rezumat al cercetării existente asupra pedepsei corporale este o monografie publicată de Gershoff, în 2002. Dintre studiile analizate, care evaluau efectele supunerii pe termen scurt, trei au descoperit efecte pozitive, iar două, nu (p. 547). (Chiar şi acele trei care au descoperit efecte pozitive nu dovedeau că pedeapsa corporală era mai eficientă decât alte metode.) Analiza sa asupra unui număr imens de 88 de studii a concluzionat că pedeapsa corporală aplicată de părinţi este asociată cu „internalizare morală scăzută, creştere a agresivităţii copilului, creştere a gradului de delincvenţă şi a numărului de comportamente antisociale, scădere a calităţii relaţiei dintre părinte şi copil, deteriorare a sănătăţii mintale a copilului, risc crescut de a deveni victima unui abuz fizic, deteriorare a sănătăţii mentale a adultului şi risc crescut de abuz al partenerului sau copilului" (p. 544). A se vedea şi lucrările lui Murray Straus.

5. McCord 1991, pp. 175–176.

6. În cartea mea destinată cadrelor didactice *Beyond Discipline* („Dincolo de disciplină") (1996), aduc critici unor programe din cadrul curentului „Noua disciplină" şi anume: „Disciplină cu demnitate", „Disciplină cooperativă", „Disciplină cu iubire şi raţiune", şi recomandărilor oferite de Rudolf Dreikurs şi celor care îl susţin. A se vedea în special capitolul 4 din cartea de mai sus: „Pedepsele, în variantă uşoară: «consecinţele» şi pseudo-alegerile".

7. Pieper şi Pieper, p. 208. Asta nu înseamnă că nu există consecinţe naturale. Dacă stăm târziu noaptea, suntem obosiţi dimineaţa. Dacă nu mergem la cumpărături, vom rămâne fără mâncare. Aceste exemple sunt însă foarte diferite de refuzul părintelui de a-i încălzi cina copilului care a întârziat la masă. O puteţi numi cum doriţi, tot pedeapsă este, una care este resimţită foarte umilitor de către copil. (Dacă această pedeapsă este însoţită şi de „Te-am avertizat!", „Meriţi asta!", „Sper că ţi-ai învăţat lecţia!", copilul se va simţi şi mai rău.)

8. Hoffman 1960. Nu mai este nevoie să spunem cât de greu este să facem acest lucru. Cercetările (de exemplu Ritchie) confirmă că părinţii reacţionează mai des pedepsind, în cazul unui conflict în cadrul căruia ei şi copiii lor sunt blocaţi într-o bătălie a voinţelor decât în cazul unui singur comportament de nesupunere.

9. Ginott, p. 151.

10. Hoffman 1970a, p. 114.

11. Gordon 1989, pp. 74, 7.

12. Hoffman şi Saltzstein, p. 54.

13. A se vedea Hoffman 1970a, p. 109. Straus 2001 (p. 101) adaugă că părinţii care-şi bat la fund copiii, dar le explică de ce fac acest lucru, „îi învaţă pe copii ce să facă şi ce să zică atunci când ei lovesc un alt copil".

14. A se vedea Hoffman 1970a, pp. 109, 115, pentru dovezi că acest lucru este adevărat în legătură cu retragerea iubirii.

15. Apare acelaşi fenomen în şcoli, legat de forme mai bune sau mai rele de predat, după cum analizez eu situaţia în articolul „Education's Rotten Apples" (Kohn 2002).

CAPITOLUL 5
ÎMPINŞI CĂTRE SUCCES

1. Luthar şi Becker.

2. Fromm, p. xvi.

3. Luthar şi D'Avanzo. Aceşti autori, care au realizat un studiu asupra unui număr aproximativ de 500 de adolescenţi, unii dintr-un liceu din suburbii şi alţii dintr-un liceu din zona centrală a oraşului, notează că profesorii, în ciuda acestor date, consideră că elevii din suburbii se descurcă mai bine. Cercetătorii au presupus că „ceea ce este perceput drept comportament problematic într-o şcoală din zona centrală poate fi văzut drept exprimare creatoare de către profesorii din mediul suburban şi astfel receptarea dă dovadă de o toleranţă mai mare" (p. 861).

4. Norem-Hebeisen şi Johnson. Citatul este preluat de la p. 420.

5. George Carlin, într-unul dintre spectacolele sale de stand-up comedy întreba: „Ce fel de oameni au nevoie să-şi confirme propria valoare prin realizările propriilor copii?... Aş vrea să văd un abţibild de maşină: «Suntem mândrii părinţi ai unui copil a cărui stimă de sine este suficientă încât nu are nevoie de noi să-l promovăm realizările şcolare pe spatele unei maşini»".

6. Cercetările existente nu susţin practica amânării începerii grădiniţei. Beneficiile academice aparente se dovedesc a fi iluzorii, fiind dependente de caracteristicile socio-economice ale copiilor care au fost trişi în spate de către părinţi, şi nu practicii în sine. Cu alte cuvinte, copiii părinţilor înstăriţi şi intelectuali s-ar descurca la fel de bine, indiferent de momentul când încep şcoala. Orice beneficii care s-ar dovedi a fi reale se vor evapora în câţiva ani. Datele arată că nu sunt beneficii sociale ale fenomenului de „redshirting"; dimpotrivă, datele sugerează dezavantaje care pot apărea mai târziu. (A se vedea Marshall, pentru mai multe detalii şi o listă cu referinţe.) Unii părinţi tind să amâne înscrierea copiilor în grădiniţă şi din cauză că grădiniţele ridică ştacheta – o tendinţă cu care experţii în educaţie timpurie nu sunt de acord –, dar dacă tot mai mulţi copii încep grădiniţa mai târziu, atunci poate apărea şi o creştere a cerinţelor academice, aşadar, se creează un cerc vicios (Cosden şi alţii, p. 210).

7. Cercetarea care susţine ceea ce urmează – inclusiv o discuţie extinsă asupra alternativelor la note – poate fi găsită în cartea mea *The Schools Our Children Deserve* („Şcolile pe care le merită copiii noştri"), publicată în 1999, şi totodată, într-o mai mică măsură, în unele eseuri despre sistemul de notare, disponibile la adresa: www.alfiekohn.org/teaching/articles.htm.

8. Ames şi Archer.

9. Grolnick şi Ryan.

10. Studiile sunt: Gottfried şi alţii, 1994, şi, respectiv, Dornbusch şi alţii, 1988. Un al treilea studiu, realizat pe un grup de copii de clasa a V-a şi părinţii lor, în Vermont, a descoperit că recompensele date pentru note bune şi pedepsele date pentru note proaste „erau asociate cu note mai mici şi realizări mai slabe" şi cu „mai puţină motivare, plăcere şi perseverenţă în activităţile pentru şcoală" (Ginsburg şi Bronstein; citatul se regăseşte la p. 1470). În acest studiu – în comparaţie cu cele două discutate în text – nu a fost atât de clar că strategiile parentale folosite au *cauzat* acele probleme. Este posibil ca părinţii să fi recurs la mituiri şi ameninţări, deoarece copiii lor aveau deja probleme la şcoală din alte motive. Însă, aceste strategii nu au îmbunătăţit situaţia.

11. Borek. Frank McCourt, autorul cărții *Angela's Ashes* („Rămășițele Angelei"), observă cum, timp de 18 ani de activitate didactică la licee prestigioase, numai o singură dată un părinte l-a întrebat: „Îi place copilului meu la școală?" Toate celelalte întrebări erau în legătură cu rezultatele la teste, cu înscrierea la facultate și îndeplinirea sarcinilor (citat în Merrow, p. 102).

12. Standarde deseori nerealiste: Harter 1999, p. 282. Dezamăgirea părinților: discuție personală cu Lilian Katz în 1997. Frica de eșec: Elliot and Thrash.

13. Grolnick, p. 98.

14. În cartea *No Contest: The Case Against Competition* („Nu întrecerii: argumentul împotriva competiției"), Kohn, 1992, am descris modalități non-competitive de a se juca, învăța și lucra.

15. Schimel și alții, p. 50. Pentru trimiteri la alți teoreticieni care apără ideea acceptării condiționate și a stimei de sine condiționate, se poate vedea Crocker and Wolfe, p. 614.

16. Numeroase studii au confirmat că există o tendință naturală în copii să încerce să înțeleagă lumea și să facă lucruri dincolo de nivelul la care se află la momentul respectiv. Ideea că este normal să facem cât mai puțin posibil este o relicvă a „reducerii tensiunii" sau modelelor homeostazice, care susțin că organismele caută o stare de odihnă. Puține modele au mai fost atât de renegate în psihologia modernă. Dacă sunteți interesat, puteți citi lucrarea lui Gordon Allport și descoperirile legate de impulsul uman de a obține un sentiment de competență (Robert White), de a fi independent (Richard de Charms, Edward Deci și alții), de a-și satisface curiozitatea (D. E. Berlyne) sau de a „actualiza" propriul potențial în diverse moduri (Abraham Maslow).

17. Pentru un exemplu, din multiplele studii, care demonstrează că eșecul determină o așteptare a unui eșec viitor, se poate vedea Parsons și Ruble. Pentru cercetarea care demonstrează că eșecul conduce la preferința pentru sarcini mai ușoare și la motivație interioară mai mică: Wigfield; Harter, 1992, și diferite lucrări ale cercetătorilor Deci și Ryan.

18. Crocker și Wolfe, pp. 614, 617.

CAPITOLUL 6
CE NE TRAGE ÎNAPOI?

1. A se vedea sondajele din 1997 și 1999, intitulate *Kids These Days* („Copiii zilelor noastre"), realizat de Public Agenda, o companie de sondaje. (Ultimul raport poate fi văzut aici: www.publicagenda.org/specials/kids/kids.htm.) Primul sondaj a apărut rezumat în ziar, *New York Times*, 26 iunie 1997.

2. Grubb și Lazerson, pp. 56, 85.

3. Aceste statistici provin de la Centrul Național pentru Copiii Săraci, Universitatea Columbia și, respectiv, Institutul Urban.

4. Clayton.

5. De exemplu, părinții care rezolvă în mare parte temele copiilor lor sunt ținta criticilor. Întrebarea mai importantă este cât din acea temă merită făcută... de oricine. Dacă ne limităm cu discuțiile la întrebarea dacă nu cumva părinții sunt mult prea implicați, prea dornici să ușureze lucrurile pentru copiii lor, nu vom reuși să punem la îndoială formele de predare tradiționale, care fac și mai mult rău (Kohn, 1999b). Programul este acceptat fără critică, în schimb critica este orientată numai spre persoane. În mod similar, de fiecare dată când ne chinuim să apreciem care este gradul potrivit de intervenție al părinților atunci când copiii sunt victimele persecuțiilor colegilor lor, nu ne concentrăm de fapt pe găsirea acelor elemente din școli care promovează (sau cel puțin nu reușesc să oprească) acel tip de persecuție.

6. Dix și alții. Citatele sunt de la pp. 1374 și 1387.

7. Dovezi în diferite culturi: Petersen și alții. Relația între supunere și disciplină: Luster și alții, și Gerris și alții.

8. Holt, p. 21. El continuă: azi răzbunarea „poartă alt nume dar înseamnă același lucru. Nu mi-a fost niciodată clar cum poate suferința impusă unui infractor să compenseze pentru crimă, doar dacă nu este vorba despre satisfacția răzbunătoare a victimelor lui și a societății. Este aceasta oare dreptate?".

9. Greven, p. 65.

10. Un preot creştin povesteşte cum fiul său de 18 luni îi „sfida autoritatea" refuzând să-l ţină de mână într-o parcare. Ceea ce a urmat a constat într-o „serie de bătăi la fund repetate (cu explicaţii şi manifestare a afecţiunii între ele) până când copilul a realizat că tati câştigă întotdeauna şi *câştigă decisiv*". Această abordare este numită „corectare plină de iubire" (cartea lui Larry Tomczak este citată în Greven, p. 69).

11. Pentru exemplificare: Leviticul, capitolul 26; Deuteronom, capitolul 28; Proverbe, capitolul 1; şi Romani, capitolul 1.

12. Citat din Gordon 1989, p. xxvi.

13. Depinde foarte mult cum sunt termenii definiţi şi traduşi în măsuri pentru cercetare. De exemplu, dorim să facem distincţia între părinţii care nu se deranjează să reacţioneze atunci când copiii au un comportament neadecvat şi părinţii care, cu afecţiune şi respect, aleg o politică de minimă intervenţie. În oricare caz, gradul în care au fost pedepsiţi copiii, în cazul unui studiu, a constituit un factor de predictibilitate important în ceea ce priveşte comportamentul lor agresiv şi antisocial opt ani mai târziu, în timp ce neglijarea nu a constituit un factor (Cohen şi alţii).

14. Am constatat deja predilecţia lui Baumrid pentru un model de reciprocitate a relaţiilor familiale, ea considerând că iubirea necondiţionată îl va face pe copil „egoist şi pretenţios" (p. 223, nota 3). Totodată, ea consideră că o „structură" în familie presupune motivaţie externă şi „susţinere condiţionată", pe care le susţine din plin. Ea este de acord cu bătaia la fund, consideră criticile aduse pedepselor drept „utopice" şi declară că acei părinţi care nu folosesc puterea pentru a obţine supunere vor părea „indecişi" (Baumrind 1996).

Din păcate, cercetările citate de ea pentru a demonstra că parentingul autoritar funcţionează cel mai bine nu susţin nici una dintre aceste poziţii. Descoperirile ei iniţiale presupuneau că o combinaţie de căldură şi „control ferm" (sau „constrângere") era optimă. Un alt cercetător care a analizat datele ei (Lewis 1981) a descoperit că rezultatele pozitive, în cazul copiilor cu părinţi autoritari, nu păreau a avea deloc legătură cu folosirea unei constrângeri. Copiii ai căror părinţi erau afectuoşi, dar nu dedicaţi controlului, aveau rezultate la fel de bune ca şi copiii cu părinţi atât afectuoşi, cât şi care deţineau controlul. Lewis a sugerat că acest lucru se întâmpla deoarece controlul, în sens tradiţional, nu este necesar pentru a crea o structură şi a oferi predictibilitate, după cum a presupus Baumrind (şi mulţi alţii).

Baumrind nu pare să facă diferenţa între părinţii „permisivi", care sunt puţin confuzi, şi cei democratici, care aleg să fie aşa. Nu au existat probleme cu copiii părinţilor democratici care să sugereze, după cum spunea un alt psiholog: că „o analiză mai atentă a datelor lui Baumrind poate demonstra un sprijin important pentru parentingul orientat pe copil" (Crain, p. 18), chiar dacă Baumrind a creat o altă imagine, deoarece ea însăşi se opune acestui stil de parenting.

Cercetările ulterioare care pornesc de la formulările lui Baumrind par să sprijine această idee. Un studiu extins pe adolescenţi (Lamborn şi alţii, 1991) a descoperit într-adevăr beneficiile parentingului „cu autoritate", termenul referindu-se la părinţii care erau la curent şi implicaţi în viaţa copiilor lor, dar nu se referea deloc la faptul că părinţii ar fi fost dedicaţi controlului sau că îşi pedepseau copilul în vreun fel. Un alt studiu (Strage şi Brandt), citat şi el de Baumrind pentru a sugera că părinţii trebuie să sprijine, dar şi să pretindă, a dovedit că a pretinde anumite lucruri de la nişte copii foarte mici nu dădea rezultatele dorite, sau mai rău, existau rezultate negative. În contrast, cu cât părinţii şi-au sprijinit mai mult copiii şi le-au încurajat independenţa, atunci rezultatele au fost cu atât mai pozitive.

15. Grusec şi Mammone, p. 60; a se vedea şi Hastings şi Rubin. Barber şi alţii afirmă că „cea mai puternică sursă de control psihologic va fi propria stare psihologică a părintelui" (p. 276).

16. Miller, p. 41.

17. Hastings şi Grusec, 1998. Cu toate acestea, nu este întotdeauna uşor să se ştie exact nevoile cărei persoane trebuie să albă prioritate. Unii părinţi, care sacrifică în mod vădit totul în favoarea copiilor lor, ale căror vieţi par că se învârt în jurul lor, se dovedesc a fi de fapt narcisişti. Aceşti părinţi au aşteptări specifice, rigide de la copii şi sunt de obicei ahtiaţi după

control. Totul trebuie să fie într-un anumit fel, nimic nu trebuie să fie altfel decât conform planului. Familia pare să fie peste măsură centrată pe copil, dar acesta este de fapt un mijloc de împlinire a propriilor nevoi de către părinte.

18. Aceasta poate fi o frică de a fi incompetent în creşterea unui copil, dar poate fi totodată un simptom al unei frici mai generale, de inadecvare. Vă amintiţi că am discutat că frica de eşec pe care o încearcă un părinte poate fi asociată cu folosirea tehnicilor de retragere a iubirii (p. 78-80).

19. Grusec şi Mammone, p. 62.

20. Bugental şi alţii, p. 1298.

21. Acest citat, folosit de Kunc în prezentările sale, apare şi la adresa: www.normemma.com/hmsvouts.htm.

22. Părinţii abuzivi se văd pe ei înşişi drept victime, Bugental şi alţii, p. 1298. Într-adevăr, conform unor studii recente (Bugental şi Happaney), unii părinţi atribuie o rea-voinţă (motive negative) chiar şi *bebeluşilor*, determinând un ciclu de neputinţă, mânie şi abuz. Căutarea unor motive negative în copii: Lieberman, p. 64.

23. Hastings şi Grusec, 1998, p. 477; şi un rezumat al cercetărilor lui Hastings realizat de Grusec şi alţii, 1997, p. 268.

24. Acţiunea de a privi la TV nu înseamnă amorţeală totală a gândirii. Nu contează numai *la ce* ne uităm, ci şi *cum* ne uităm. Este o teorie pe care am dezvoltat-o într-un articol intitulat *Television and Children: ReViewing the Evidence* („Televiziunea şi copiii: reevaluarea evidenţei"). Kohn, 1998.

25. Gordon 1989, p. 214.

26. Luster şi alţii, p. 143.

CAPITOLUL 7
PRINCIPIILE PARENTINGULUI NECONDIŢIONAT

1. Datele statistice sunt preluate din Straus, 2004, care citează un studiu din 1996 al lui Robert Larzelere şi al colegilor lui. Citatul este din Straus, 2001, p. 210.

2. De exemplu, într-un studiu, li s-a cerut mamelor unor copii de patru ani să-i determine să facă ceva care nu prezenta pentru ei prea mare interes (să sorteze furculiţe şi linguri din plastic), chiar dacă jucăriile din cameră îi atrăgeau puternic pe copii. Jumătate dintre mame au fost rugate să părăsească locul pentru a vedea dacă lucrul la activitatea întreprinsă de copii ar mai fi continuat şi după plecarea lor. S-a dovedit că mamele din acest grup, al cărui scop era obţinerea unei cooperări pe termen lung şi în absenţa unui adult, au avut mai multe şanse decât celelalte mame (care erau concentrate pe aici şi acum) să se înţeleagă cu copiii lor, să folosească alte tipuri de explicaţii şi să-şi susţină copiii, în interacţiunea cu ei. Chiar şi considerând rezultatele atunci când mamele erau încă prezente, copiii îşi continuau activitatea şi după ce acestea plecau, dacă ele foloseau acel tip de strategii care se subordonau unor scopuri pe termen lung (Kuczynski 1984).

3. Un grup de cercetători a exprimat acest lucru în modul următor: prioritatea numărul 1 pentru părinţi nu ar trebui să fie să caute „soluţii potrivite unei anumite situaţii" pentru problemele pe care le au cu copiii, ci să „meargă mai adânc în a analiza modul cum gândesc şi ce simt în legătură cu relaţia cu copilul lor" (Gerris şi alţii, p. 845). Următorul pas ar fi să *folosească* această nouă înţelegere pentru a păstra şi a întări relaţia. Acest lucru ar trebui să fie o prioritate, chiar dacă uneori precedă determinarea copiilor de a face ce vrem noi.

4. Gordon 1975, p. 228.

5. Coloroso, pp. 62–63.

6. Lieberman, p. 49.

7. Aici doresc să subliniez că aşteptările sunt nerealiste din cauza vârstei copilului. Totodată, mulţi copii au nevoi speciale sau limitări care micşorează capacitatea lor de a face ce se aşteaptă părinţii ca ei să facă – prin urmare, este inutil să se insiste în asemenea cazuri, este poate chiar crud. A se vedea Green, pentru a analiza provocările cu care se confruntă unii copii, demonstrându-se astfel lipsa de eficienţă a tehnicilor de disciplinare tradiţionale.

8. A se vedea Noddings, p. 25. Ea subliniază că ideea provine de la filosoful Martin Buber şi ideea lui legată de „confirmare".

9. Lewis, 1995, pp. 132–133.

10. După cum scoate în evidenţă Marilyn Watson, chiar şi în acest caz, este posibil ca acel copil să nu fi avut intenţia de a face atât de mult rău. Ea spune că şi dacă există o situaţie în care prezumţia de nevinovăţie nu este întemeiată, ideea ar fi să-l încurajăm pe copil să se ridice la standardele pozitive pe care un părinte le are referitor la sine (discuţie personală, iunie 2004).

11. Studii citate în Dumas şi LaFreniere, p. 9.

12. „Nu... nu... nu... nu... nu, bine, hai!" este imaginea în oglindă a unui alt tipar nesănătos descris mai sus, în care un părinte lasă totul la o parte şi apoi explodează: „Bine... bine... bine... NU!" şi apoi urmează pedeapsa.

13. Miller, pp. 88–89. Şi Gordon 1975, pp. 21–22, 257–259.

CAPITOLUL 8
IUBIRE NECONDIŢIONATĂ

1. Acest lucru nu înseamnă că fericirea ar trebui să ne fie singurul scop. (A se vedea şi p. 210, nota 1.)

2. Gordon 1975, p. 27.

3. Watson, pp. 142, 30.

4. *Ibid.*, p. 2.

5. Lovelt, pp. 36, 69, 104–105.

6. Nu cred că ne dorim să cultivăm în copiii noştri ideea că fericirea depinde de ce lucruri posedăm. Mulţi adulţi se comportă ca şi cum ar crede acest lucru, chiar şi aceia cărora le este cunoscut ciclul: izbucnire de plăcere la cumpărarea unei noi perechi de pantofi sau a unui dispozitiv tehnic modern – recădere într-o stare de nelinişte şi plictiseală, care a precedat bucuria cumpărăturilor. Ceea ce a fost numit pe bună dreptate „fetişismul mărfii" nu este sănătos, chiar dacă aduce mari profituri pentru corporaţiile care se străduiesc să ne convingă că avem nevoie de fiecare dintre produsele noi şi îmbunătăţite pe care ei le comercializează.

7. Juul, p. 61.

8. Pentru mai multe detalii: *Punished by Rewards* („Pedepsiţi de recompense"), (Kohn 1999), mai ales capitolul 6 („Problema laudei") şi Postfaţa.

9. Grusec şi alţii, 1978. Într-un alt studiu s-a demonstrat că generozitatea la copii a crescut atât atunci când copiii au fost lăudaţi (un grup), cât şi atunci când copiii (din alt grup) au fost îndemnaţi să creadă că sunt persoane generoase. Într-un studiu ulterior, copiii din cel de-al doilea grup s-au dovedit mai generoşi decât cei care au fost lăudaţi. Cu alte cuvinte, lauda a determinat înmulţirea numărului de comportamente generoase, în anumite situaţii, dar a încetat să mai fie eficientă în alte contexte, în timp ce copiii cu un motiv mai profund de a fi generoşi au continuat să se poarte astfel şi în alte situaţii (Grusec şi Redler).

10. Karen D. Arnold de la Facultatea din Boston, autoarea cărţii *Lives of Promise* („Vieţi care promit") este citată în Rimer.

11. A se vedea Kohn 1999b, capitolul 2, pentru mai multe detalii asupra acestei diferenţe.

12. Am încercat să scriu o carte pentru profesori, care se numeşte *Beyond Discipline* („Dincolo de disciplină"), (Kohn 1996). Vă recomand de asemenea cartea *Learning to trust* („A învăţa să avem încredere"), care descrie doi ani din viaţa unui dascăl într-o şcoală din zona centrală a unui oraş, dascăl care, prin împlinirea nevoilor elevilor, a reuşit să treacă de la metode coercitive la un management eficient al clasei.

CAPITOLUL 9
SĂ OFERIM COPIILOR OPȚIUNI

1. Am analizat o parte din cercetarea întreprinsă pe acest subiect în Kohn, 1993. Cititorii interesați ar putea să citească și lucrările lui Edward Deci, Richard Ryan, și Wendy Grolnick, care au scris pe larg despre cum este receptată autonomia în diferite domenii ale vieții. Termenii „ploni" și „personaje principale" provin de la psihologul Richard de Charms.

2. Acestea nu reprezintă același lucru. „Faptul că un părinte nu controlează psihologic un copil nu înseamnă automat că el încurajează autonomia copilului" (Barber și alții, p. 271).

3. Copiii fac ce li se cere: pp. 51–53. Copiii se bazează mai mult pe părinții lor: câteva studii care susțin această descoperire sunt citate în Chirkov și alții, p. 98. Copiii se simt mai bine cu ei înșiși: Eccles și alții, p. 62. Copiii au șanse mai mari să evite problemele sociale: după un an de la studiu, tinerii din toate grupurile etnice, ai căror părinți i-au făcut parte a procesului de decizie, au rată mai mică a folosirii drogurilor și băuturilor alcoolice, a implicării în conduite nepotrivite la școală și comportament antisocial (Lamborn și alții, 1996). Studenții se simt încrezători în ei: Strage și Brandt. În majoritatea studiilor citate în paragraf, gradul în care părinții au susținut autonomia copiilor lor a fost evaluat în funcție de ce au trăit copiii, nu de ce au descris părinții. Eccles a demonstrat că, uneori, aceste descrieri diferă și, după cum am subliniat, contează ce cred copiii.

4. Cai și alții, p. 373. În citatul original, fiecare dintre aceste citate este urmat de unul sau mai multe alte citate, în paranteză.

5. Trebuie să fim foarte atenți aici pentru că puterea imensă pe care o au părinții poate transforma o simplă observație sau recomandare într-o pretenție. Trebuie evitată amenințarea tacită a retragerii iubirii, decizia finală trebuie să fie a copilului, atunci când am hotărât acest lucru. Poate fi frustrant atunci când copiii decid să nu facă ce le-am sugerat, dar ar trebui să considerăm aceste situații drept confirmări că am reușit să îi ajutăm să se simtă foarte autonomi.

6. Pentru recomandări practice în legătură cu gestionarea conflictelor între frați, puteți citi Faber and Mazlish, 1987. Și celelalte cărți ale lor merită citite.

7. Lieberman, p. 169. Ea continuă: „Se poate ajunge în situația în care părintele impune asupra copilului mai mare aceeași putere arbitrară pe care copilul mai mare a încercat să o impună asupra copilului mai mic. Gestul părintelui de a frâna puterea copilului mai puternic poate transmite mesajul: «Pă ce zic eu, nu ce fac eu»!"

8. A se vedea p. 201, nota 5.

9. Baldwin, p. 135.

10. A se vedea analiza făcută de Lewis datelor de studiu aparținând lui Baumrind, datând din 1981, mai ales p. 562. Între timp, un alt studiu a descoperit că, atunci când părinții consideră un comportament nepotrivit drept o infracțiune care trebuie pedepsită, copiii învață să sfideze, iar atunci când părinții consideră un comportament nepotrivit drept o problemă care poate fi rezolvată împreună, copiii învață să negocieze (Kuczynski și alții).

11. Această idee, împreună cu ce urmează în următoarele paragrafe, este adaptată din Kohn, 1996.

12. Scott-Little și Holloway.

13. Gordon 1989, p. 9.

14. A se vedea Reeve și alții, pentru un experiment recent al implementării acestei idei într-o sală de clasă.

15. Mulți profesori consideră că este necesar „să domine elevii care nu se conformează regulilor" până când aceștia fac ce li se spune. Se dovedește însă că elevii „se conformează mai ușor dacă primesc o cerință" și aceasta este clar exprimată de către profesori, iar „elevii sunt lăsați să hotărască ei momentul când împlinesc acea cerință" (Watson, p. 130).

16. Deci și alții, 1994, se aduc dovezi experimentale pentru 2, 3 și 6.

CAPITOLUL 10
PERSPECTIVA COPILULUI

1. Cea de a doua întrebare ne reaminteşte că nu este suficient să spunem că scopul nostru principal este să avem copii fericiţi. N-aş vrea să-mi văd copiii drept activişti sociali perpetuu nefericiţi, dar n-aş vrea nici să fie mereu orientaţi spre propria persoană şi să fie indiferenţi la suferinţa celorlalţi. N-aş dori să fie fericiţi, dacă în schimb nu reuşesc să mediteze asupra unor lucruri, dacă sunt superficiali şi nu reuşesc să fie revoltaţi de lucruri revoltătoare. Edward Deci spunea: „Atunci când oamenii îşi doresc numai fericire, ei pot bloca alte aspecte ale experienţei lor de viaţă. Adevăratul sens de a fi viu nu presupune doar fericirea, ci trăirea întregii palete de emoţii omeneşti" (1995, p. 192). Concluzionând, cred că singurul răspuns la întrebarea „Vrei să ai copii fericiţi?" este „Da, dar..."

2. Dacă sunteţi interesaţi, puteţi căuta cercetările lui Nancy Eisenberg şi ale regretatului Paul Mussen (care au colaborat la scrierea cărţii *The Roots of Prosocial Behavior in Children* („Rădăcinile comportamentului pro-social la copii") şi ale lui Martin Hoffman, Ervin Staub, Marian Radke-Yarrow şi Carolyn Zahn-Waxler.

3. Barnett şi alţii, p. 93. Există totodată dovezi din domeniul psihologiei sportive care arată că întrecerile promovează forme inferioare de înţelegere etică şi determină dezvoltarea unui standard moral inferior (Kohn 1992).

4. „Folosirea frecventă a cuvintelor: «nu», «stop», «nu e voie» fără explicaţii poate inhiba copilul, astfel că el învaţă să se ţină deoparte în cazul unui necaz, minimalizându-se astfel eforturile altruiste şi reparatoare" (Zahn-Waxler şi alţii, p. 326).

5. Cuvintele lui Leon Kuczynski (1983, p. 132), psiholog, adept al psihologiei dezvoltării, care a studiat mult aceste probleme, sunt: „Interzicerea nemotivată nu este lipsită de încărcătură informaţională, deoarece poartă implicit cu sine un anumit grad de ameninţare cu unele consecinţe externe".

6. Studiul care a demonstrat legătura între folosirea discuţiilor raţionale de către părinţi şi altruismul care se dezvoltă în copii a fost chiar dramatic: a fost o cercetare axată pe acele persoane care au salvat evrei de persecuţia nazistă. Părinţii salvatorilor „nu au pus preţ pe ascultare" şi nici nu au folosit pedeapsa corporală. Ei au pus accent pe „înţelegere, sugerarea unor modalităţi pentru a repara răul făcut, convingere şi sfat", comunicând astfel un „mesaj de respect şi încredere în copii lor" care i-a ajutat pe aceşti copii să se simtă „eficienţi şi afectuoşi faţă de alţii" (Oliner and Oliner, pp. 162, 179, 182). Al doilea studiu a analizat copilăria a mai mult de 1.000 de studenţi şi a descoperit că acei studenţi care s-au implicat în munca de voluntariat şi care au susţinut o cauză în care credeau au fost crescuţi de părinţi care i-au respectat şi care s-au bazat pe o abordare plină de înţelegere faţă de copil, şi nu pe măsuri disciplinare punitive (Block şi alţii).

7. Mai multe detalii despre modul cum înţelegerea ideilor sociale şi morale trebuie să fie „dezvoltată", şi nu doar transmisă: Constance Kamii şi Rheta DeVries. Am discutat această problematică atunci când am adus critici programelor şcolare tradiţionale bazate pe „educarea caracterului" (Kohn, 1997).

8. Obţinerea opiniei copilului: Walker şi Taylor; citatul este preluat de la p. 280.

Alte cercetări au descoperit: Eisenberg, p. 161.

9. Discuţii personale cu Marilyn Watson, în 1989 şi în 1990.

10. Descoperirea lui Hoffman: Hoffman şi Saltzstein, p. 50. Cercetări ulterioare care au confirmat acest fapt: Kuczynski 1983. Eficienţă mai mare în cazul copiilor mai mari: Brody şi Shaffer. Inducţia îi ajută pe preşcolari: Hart şi alţii. Chiar şi copiii mici sunt receptivi: Zahn-Waxler şi alţii; citatul apare la p. 323.

11. Empatia se poate dezvolta de foarte timpuriu. Nou-născuţii pot plânge – plâns de lungă durată – atunci când ei aud pe alt copil plângând, în comparaţie cu situaţiile în care pot auzi sunete la fel de zgomotoase şi de neaşteptate, dar nu încep să plângă. În cele trei studii cu copii care aveau 18 şi 72 de ore, s-a dovedit că plânsul era o reacţie spontană, şi nu o imitare vocală. Concluzia ar fi că este posibil să ne naştem cu o predispoziţie de a fi afectaţi de necazul altor persoane. (Aceste idei sunt citate şi în Kohn, 1990, alături de alte cercetări referitoare la

a vedea lucrurile din perspectiva celuilalt şi la empatie. O parte din discuţia care urmează este preluată tot de acolo.)

12. O variaţie, descrisă în Coloroso, pp. 136–138, este ca să li se ceară fraţilor să explice ce s-a întâmplat, numai după ce ei au fost de acord asupra unei variante a faptelor.

13. Iată de ce am sugerat mai sus că părinţii ar trebui să se întrebe: „Dacă cineva mi-ar fi zis mie acest lucru, eu m-aş iubi necondiţional?" Un astfel de exerciţiu imaginativ poate să nu fie suficient pentru simplul motiv că propriul copil este diferit de voi. Nu este dificil să ne gândim la posibilitatea să răspundeţi sincer afirmativ la această întrebare şi totuşi copilul să nu se simtă iubit necondiţionat.

14. A se vedea studiul Hastings şi Grusec, menţionat la p. 99. Astfel de părinţi îi învaţă pe copii o abordare mai constructivă a rezolvării conflictelor. (Părinţii autoritari văd conflictul – mai ales între ei şi copil – drept ceva care trebuie eliminat. Ei nu reuşesc să facă diferenţa între diferite tipuri de conflicte sau între modalităţi mai bune sau mai rele de gestionare a conflictelor care vor apărea în mod inevitabil.) Un alt studiu a arătat că, atunci când părinţii discutau cu copiii lor, tendinţa lor de a folosi argumente „centrate pe ei înşişi" (care aveau menirea să apere propria poziţie), spre deosebire de „argumente orientate spre celălalt" (care considerau şi interesele celeilalte persoane, într-un efort de a ajunge la un compromis), a avut un efect considerabil asupra modului în care copiii s-au raportat la semenii lor trei ani mai târziu. Cercetătorii au subliniat că poate să nu fie suficient să-i învăţăm pe copii abilităţi de rezolvare a conflictelor, trebuie să luăm în considerare şi „expunerea primară" la conflicte, acasă (Herrera and Dunn; preluare de la p. 879).

15. Studiul olandez: Gerris şi alţii. Studiul canadian: Hastings şi Grusec, 1997. Studiul american: Kochanska.

16. Miller, pp. 89–91. Aceste argumente reprezintă esenţa tuturor lucrărilor sale şi sunt susţinute şi de alţi terapeuţi care au scris despre creşterea copiilor.

17. Amintiţi-vă că cercetarea susţine punctul de vedere conform căruia părinţii intervin mereu şi întrerup copiii sau îi opresc dintr-o anumită activitate. Vezi pp. 121, 208, nota 11.

ANEXĂ
STILURI DE PARENTING

1. Levine.

2. Mosier şi Rogoff; preluare de la pp. 1057–1058.

3. Rothbaum, corespondenţă personală, ianuarie 2002.

4. Un grup de cercetători a sugerat o posibilitate interesantă: o cultură mai puţin axată pe alegere poate fi avantajoasă, chiar dacă există mai puţine posibilităţi pentru copii de a face alegeri. Amintiţi-vă că părinţii autoritari tind să atribuie motive negative acţiunilor copiilor lor. Ei tind să creadă că, dacă un copil se comportă într-un mod nedorit de el, atunci copilul se comportă sfidător, agresiv sau malitios, în mod intenţionat. Acest lucru îi determină să reacţioneze mai constrângător şi folosind puterea, ceea ce determină un cerc vicios. În unele culturi, chiar şi părinţii care acţionează într-un mod pe care l-am descrie drept autoritar pot să nu pornească de la acele convingeri despre motivele propriilor copii, deoarece, în acea cultură, oamenii nu sunt consideraţi independenţi şi stăpâni pe deciziile lor. În consecinţă, relaţia este marcată de mai puţine conflicte (Grusec şi alţii, 1997, p. 272).

5. Grolnick, pp. 75, 79. Barber şi Harmon pun şi ei la dispoziţie datele preliminare ale unui studiu asupra a nouă culturi diferite, inclusiv două care sunt destul de axate pe colectivitate, fiind caracterizate de o relaţie puternică între control psihologic, din partea părinţilor, şi depresie şi comportament antisocial, în cazul copiilor.

6. Ryan şi Deci, 2003, pp. 265–267. A se vedea Rothbaum şi Trommsdorff, pentru o altă perspectivă a acestor problematici – şi o analiză mai detaliată a diferenţelor culturale ale „autonomiei" şi „relaţiei".

7. Gradul în care este folosită disciplina punitivă: concluzia lui Gershoff, p. 562 este urmată de 15 citări. Copiii din clasele socio-economice inferioare: Dodge şi alţii, p. 662. A se vedea

şi Sears şi alţii; Simons şi alţii, 1991. Gershoff observă însă că unele studii nu au descoperit acelaşi tip de relaţie. Acest fapt poate fi legat de aspectul statutului socio-economic care este analizat. De exemplu, folosirea pedepsei corporale poate fi legată, în mod negativ, de nivelul de educaţie al părinţilor într-o măsură mai mare decât de venit şi de natura profesiei.

8. Conger şi alţii; a se vedea şi dovezile analizate de Grolnick, pp. 83–87.

9. Rezultatele cercetărilor lui Melvin Kohn. (Coincidenţă de nume, în caz că vă întrebaţi dacă suntem rude.) Descoperirile lui Kohn sunt confirmate şi de: Schaefer şi Edgerton; Pinderhughes şi alţii; Gerris şi alţii. Date la nivel internaţional: Petersen şi alţii.

10. Puţine şanse să prefere autonomia: Alwin (p. 362) citează cinci studii care susţin această concluzie. Şanse mari să aprobe agresivitatea: Dodge şi alţii.

11. Clasa poate avea un impact mai puternic decât originea etnică: Pinderhughes şi alţii. Acelaşi studiu a descoperit însă că originea etnică este importantă, după cum au descoperit şi Deater-Deckard şi alţii; Giles-Sims şi alţii (în cadrul studiului realizat în 1990) şi Straus şi Stewart (în cadrul studiului realizat în 1995). McLeod şi alţii (p. 586), care a avut foarte multe date de la nivel naţional, din 1988, a concluzionat că „mamele albe şi-au bătut copiii la fund mai rar" în săptămâna de studiu, în comparaţie cu mamele afro-americane. A adăugat că acest lucru ar putea fi determinat şi de faptul că mamele afro-americane erau mai sărace decât cele albe.

12. Diferenţa de procentaj (22% faţă de 9%): Flynn. Scădere în susţinerea bătăii la fund (de-a lungul unei perioade de 26 de ani): Straus şi Mathur.

13. Deater-Deckard şi alţii. Ultima concluzie este foarte importantă: „Se pare că există o limită a disciplinei dure, caracterizată prin pedepse corporale, dincolo de care efectele sunt dăunătoare pentru toţi copiii, fără excepţie" (Deater-Deckard şi Dodge, p. 168).

14. Această idee a fost punctată şi de alţi teoreticieni, inclusiv Erik Erikson, dar relevantă pentru discuţia noastră este afirmaţia din lucrarea lui Deater-Deckard şi Dodge: „Se pare că acelaşi comportament din partea părinţilor (cum ar fi bătaia la fund) poate avea înţeles şi consecinţe diferite în medii culturale diferite" (p. 168).

15. Această idee a fost susţinută de regretatul Hugh Lytton (p. 213), un cercetător eminent în domeniul dezvoltării umane şi de către D.C. Rowe (p. 221). Rowe a pus la îndoială concluzia lui Deater-Deckard şi Dodge, deoarece cuantificarea practicilor de parenting poate să nu fi fost foarte exactă sau validă în ceea ce-i priveşte pe albi, în comparaţie cu afro-americanii (un motiv ar fi neîncrederea mamelor afro-americane faţă de intervievatori).

16. Straus, 2005.

17. Lamborn şi alţii, 1996. Citatul este preluat de la p. 293.

18. Simons şi alţii, 2002.

19. Straus şi alţii.

20. Kilgore şi alţii.

21. Rohner şi alţii. Preluare de la p. 691.

22. Kelley şi alţii, p. 574.

23. „Grijile materne în legătură cu victimizarea nu erau legate de orientarea părinţilor" în studiul descris în Kelley şi alţii (p. 579), deşi într-o lucrare anterioară Kelly a relatat că a găsit o astfel de legătură.

24. Lamborn şi alţii, 1996 şi respectiv, Simons şi alţii, 2002.

25. Ideea apare şi în Straus şi alţii, în contextul descoperirilor lor legate de faptul că pedeapsa corporală are efecte dăunătoare asupra copiilor de orice proveniență etnică.

26. Grolnick face o afirmaţie similară. În cartierele problematice „dezvoltarea unei auto-determinări şi responsabilităţi – ambele rezultând dintr-un stil de parenting care susţine autonomia – sunt la fel de necesare, dacă nu chiar într-o măsură mai mare decât în cazul copiilor înstăriţi" (Grolnick, p. 74).

REFERINŢE ŞI BIBLIOGRAFIE

Adorno, T. W., Else Frenkel-Brunswik, Daniel J. Levinson, R. Nevitt Sanford. *The Authoritarian Personality*. New York: Harper & Brothers, 1950.

Alwin, Duane F. "Trends in Parental Socialization Values: Detroit, 1958–1983." *American Journal of Sociology* 90 (1984): 359–382.

Ames, Carole, Jennifer Archer. "Mothers' Beliefs About the Role of Ability and Effort in School Learning." *Journal of Educational Psychology* 79 (1987): 409–414.

Assor, Avi, Guy Roth, Edward L. Deci. "The Emotional Costs of Parents' Conditional Regard: A Self-Determination Theory Analysis." *Journal of Personality* 72 (2004): 47–89.

Baldwin, Alfred L. "Socialization and the Parent-Child Relationship." *Child Development* 19 (1948): 127–136.

Barber, Brian K. "Parental Psychological Control: Revisiting a Neglected Construct." *Child Development* 67 (1996): 3296–3319.

Barber, Brian K., Roy L. Bean, Lance D. Erickson. "Expanding the Study and Understanding of Psychological Control" în *Intrusive Parenting: How Psychological Control Affects Children and Adolescents*, editor Brian K. Barber. Washington, D.C.: American Psychological Association, 2002.

Barber, Brian K., Elizabeth Lovelady Harmon. "Violating the Self: Parental Psychological Control of Children and Adolescents." în *Intrusive Parenting: How Psychological Control Affects Children and Adolescents*, editor Brian K. Barber. Washington, D.C.: American Psychological Association, 2002.

Barnett, Mark A., Karen A. Matthews, Charles B. Corbin. "The Effect of Competitive and Cooperative Instructional Sets on Children's Generosity." *Personality and Social Psychology Bulletin* 5 (1979): 91–94.

Baumrind, Diana. "Some Thoughts About Childrearing." în *Influences on Human Development*, editată de Urie Bronfenbrenner. Hinsdale, IL: Dryden Press, 1972.

———. "The Discipline Controversy Revisited." *Family Relations* 45 (1996): 405–414.

Becker, Wesley C. "Consequences of Different Kinds of Parental Discipline." *Review of Child Development Research*, vol. 1, editor Martin L. Hoffman and Lois Wladis Hoffman. New York: Russell Sage Foundation, 1964.

Beltz, Stephen E. *How to Make Johnny WANT to Obey*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, 1971.

Block, Jeanne H., Norma Haan, M. Brewster Smith. "Socialization Correlates of Student Activism." *Journal of Social Issues* 25 (1969): 143–177.

Borek, Jennifer Gerdes. "Why the Rush?" *Education Week*, May 23, 2001: 38.

Brenner, Viktor, Robert A. Fox. "Parental Discipline and Behavior Problems in Young Children." *Journal of Genetic Psychology* 159 (1998): 251–256.

Brody, Gene H., David R. Shaffer. "Contributions of Parents and Peers to Children's Moral Socialization." *Developmental Review* 2 (1982): 31–75.

Bugental, Daphne Blunt, Keith Happaney. "Predicting Infant Maltreatment in Low-Income Families." *Developmental Psychology* 40 (2004): 234–243.

Bugental, Daphne Blunt, Judith E. Lyon, Jennifer Krantz, Victoria Cortez. "Who's the Boss? Differential Accessibility of Dominance Ideation in Parent-Child Relationships." *Journal of Personality and Social Psychology* 72 (1997): 1297–1309.

Burhans, Karen Klein, and Carol S. Dweck. "Helplessness in Early Childhood: The Role of Contingent Worth." *Child Development* 66 (1995): 1719–1738.

Burl, John R., Peggy A. Louiselle, Thomas M. Misukanis, Rebecca A. Mueller. "Effects of Parental Authoritarianism and Authoritativeness on Self-Esteem." *Personality and Social Psychology Bulletin* 14 (1988): 271–282.

Cagan, Elizabeth. "The Positive Parent: Raising Children the Scientific Way." *Social Policy*, January/February 1980: 41–48.
Cai, Yi, Johnmarshall Reeve, Dawn T. Robinson. "Home Schooling and Teaching Style: Comparing the Motivating Styles of Home School and Public School Teachers." *Journal of Educational Psychology* 94 (2002): 372–380.
Chamberlain, John M., David A. F. Haaga. "Unconditional Self-Acceptance and Psychological Health." *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy* 19 (2001): 163–176.
Chamberlain, Patricia, Gerald R. Patterson. "Discipline and Child Compliance in Parenting." in Marc H. Bornstein, ed., *Handbook of Parenting*, vol. 4, *Applied and Practical Parenting*. Mahwah, NJ: Erlbaum, 1995.
Chapman, Michael,Carolyn Zahn-Waxler. "Young Children's Compliance and Noncompliance to Parental Discipline in a Natural Setting." *International Journal of Behavioral Development* 5 (1982): 81–94.
Chirkov, Valery, Richard M. Ryan, Youngmee Kim, Ulas Kaplan. "Differentiating Autonomy from Individualism and Independence." *Journal of Personality and Social Psychology* 84 (2003): 97–110.
Clayton, Lawrence O. "The Impact upon Child-Rearing Attitudes, of Parental Views of the Nature of Humankind." *Journal of Psychology and Christianity* 4, 3 (1985): 49–55.
Cohen, Patricia, Judith S. Brook. "The Reciprocal Influence of Punishment and Child Behavior Disorder." in *Coercion and Punishment in Long-Term Perspectives*, editor Joan McCord. Cambridge, England: Cambridge University Press, 1998.
Cohen, Patricia, Judith S. Brook, Jacob Cohen, C. Noemi Velez, Marc Garcia. "Common and Uncommon Pathways to Adolescent Psychopathology and Problem Behavior." in *Straight and Devious Pathways from Childhood to Adulthood*, editori Lee N. Robins, Michael Rutter. Cambridge, England: Cambridge University Press, 1990.
Coloroso, Barbara. *Kids Are Worth It!* New York: Avon, 1994.
Conger, Rand D., Xiaojia Ge, Glen H. Elder, Jr., Frederick O. Lorenz, Ronald L. Simons. "Economic Stress, Coercive Family Processes, and Developmental Problems of Adolescents." *Child Development* 65 (1994): 541–561.
Cosden, Merith, Jules Zimmer, Paul Tuss. "The Impact of Age, Sex, and Ethnicity on Kindergarten Entry and Retention Decisions." *Educational Evaluation and Policy Analysis* 15 (1993): 209–222.
Craig, Sidney D. *Raising Your Child, Not by Force but by Love*. Philadelphia: Westminster Press, 1973.
Crain, William. *Reclaiming Childhood*. New York: Times Books, 2003.
Crittenden, Patricia M., and David L. DiLalla. "Compulsive Compliance: The Development of an Inhibitory Coping Strategy in Infancy." *Journal of Abnormal Child Psychology* 16 (1988): 585–599.
Crockenberg, Susan, Cindy Litman. "Autonomy as Competence in 2-Year-Olds: Maternal Correlates of Child Defiance, Compliance, and Self-Assertion." *Developmental Psychology* 26 (1990): 961–971.
Crocker, Jennifer. "The Costs of Seeking Self-Esteem." *Journal of Social Issues* 58 (2002): 597–615.
Crocker, Jennifer, Riia K. Luhtanen, M. Lynne Cooper, Alexandra Bouvrette. "Contingencies of Self-Worth in College Students: Theory and Measurement." *Journal of Personality and Social Psychology* 85 (2003): 894–908.
Crocker, Jennifer, Connie T. Wolfe. "Contingencies of Self-Worth." *Psychological Review* 108 (2001): 593–623.
Deater-Deckard, Kirby, Kenneth A. Dodge. "Externalizing Behavior Problems and Discipline Revisited." *Psychological Inquiry* 8 (1997): 161–175.

Deater-Deckard, Kirby, Kenneth A. Dodge, John E. Bates, Gregory S. Petit. "Physical Discipline Among African American and European American Mothers: Links to Children's Externalizing Behaviors." *Developmental Psychology* 32 (1996): 1065–1072.
Deci, Edward L. *Why We Do What We Do: The Dynamics of Personal Autonomy.* With Richard Flaste. New York: Grosset/Putnam, 1995.
Deci, Edward L., Robert E. Driver, Lucinda Hotchkiss, Robert J. Robbins, Ilona McDougal Wilson. "The Relation of Mothers' Controlling Vocalizations to Children's Intrinsic Motivation." *Journal of Experimental Child Psychology* 55 (1993): 151–162.
Deci, Edward L., Haleh Eghrari, Brian C. Patrick, Dean R. Leone. "Facilitating Internalization: The Self-Determination Theory Perspective." *Journal of Personality* 62 (1994): 119–142.
Deci, Edward L., Richard Koestner, Richard M. Ryan. "A Meta-Analytic Review of Experiments Examining the Effects of Extrinsic Rewards on Intrinsic Motivation." *Psychological Bulletin* 125 (1999): 627–668.
Deci, Edward L., Richard M. Ryan. "Human Autonomy: The Basis for True Self-Esteem." In *Efficacy, Agency, and Self-Esteem*, editor Michael H. Kernis. New York: Plenum, 1995.
Deci, Edward L., Nancy H. Spiegel, Richard M. Ryan, Richard Koestner, Manette Kauffman. "Effects of Performance Standards on Teaching Styles: Behavior of Controlling Teachers." *Journal of Educational Psychology* 74 (1982): 852–859.
DeVries, Rheta, Betty Zan. *Moral Classrooms, Moral Children.* New York: Teachers College Press, 1994.
Dienstbier, Richard A., Donald Hillman, John Lehnhoff, Judith Hillman, Maureen C. Valkenaar. "An Emotion-Attribution Approach to Moral Behavior." *Psychological Review* 82 (1975): 299–315.
Dix, Theodore, Diane N. Ruble, Robert J. Zambarano. "Mothers' Implicit Theories of Discipline: Child Effects, Parent Effects, and the Attribution Process." *Child Development* 60 (1989): 1373–1391.
Dodge, Kenneth A., Gregory S. Petit, John E. Bates. "Socialization Mediators of the Relation Between Socioeconomic Status and Child Conduct Problems." *Child Development* 65 (1994): 649–665.
Dornbusch, Sanford M., Julie T. Elworth, Philip L. Ritter. "Parental Reaction to Grades: A Field Test of the Overjustification Approach." Manuscris nepublicat, Stanford University, 1988.
Dornbusch, Sanford M., Philip L. Ritter, P. Herbert Leiderman, Donald F. Roberts, Michael J. Fraleigh. "The Relation of Parenting Style to Adolescent School Performance." *Child Development* 58 (1987): 1244–1257.
Dumas, Jean E., Peter J. LaFreniere. "Relationships as Context." In *Coercion and Punishment in Long-Term Perspectives*, editor Joan McCord. Cambridge, England: Cambridge University Press, 1998.
Eccles, Jacquelynne S., Christy M. Buchanan, Constance Flanagan, Andrew Fuligni, Carol Midgley, Doris Yee. "Control Versus Autonomy During Early Adolescence." *Journal of Social Issues* 47, 4 (1991): 53–68.
Eisenberg, Nancy. *Altruistic Emotion, Cognition, and Behavior.* Hillsdale, NJ: Erlbaum, 1986.
Elliot, Andrew J., Todd M. Thrash. "The Intergenerational Transmission of Fear of Failure." *Personality and Social Psychology Bulletin* 30 (2004): 957–971.
Faber, Adele, Elaine Mazlish. *Siblings Without Rivalry.* New York: Norton, 1987.
Feldman, Ruth, Paina S. Klein. "Toddlers' Self-Regulated Compliance to Mothers, Caregivers, and Fathers." *Developmental Psychology* 39 (2003): 680–692.
Flink, Cheryl, Ann K. Boggiano, Marty Barrett. "Controlling Teacher Strategies: Undermining Children's Self-Determination and Performance." *Journal of Personality and Social Psychology* 59 (1990): 916–924.

Flynn, Clifton P. "Regional Differences in Attitudes Toward Corporal Punishment." *Journal of Marriage and the Family* 56 (1994): 314–324.
Forsman, Lennart. "Parent-Child Gender Interaction in the Relation Between Retrospective Self-Reports on Parental Love and Current Self-Esteem." *Scandinavian Journal of Psychology* 30 (1989): 275–283.
Frodi, Ann, Lisa Bridges, Wendy Grolnick. "Correlates of Mastery-related Behavior: A Short-Term Longitudinal Study of Infants in Their Second Year." *Child Development* 56 (1985): 1291–1298.
Fromm, Erich. Foreword to *Summerhill: A Radical Approach to Child Rearing* by A. S. Neill. New York: Hart, 1960.
Gerris, Jan R. M., Maja Dekovic´, Jan M.A.M. Janssens. "The Relationship Between Social Class and Childrearing Behaviors: Parents' Perspective Taking and Value Orientations." *Journal of Marriage and the Family* 59 (1997): 834–847.
Gershoff, Elizabeth Thompson. "Corporal Punishment by Parents and Associated Child Behaviors and Experiences: A Meta-Analysis and Theoretical Review." *Psychological Bulletin* 128 (2002): 539–579.
Giles-Sims, Jean, Murray A. Straus, David B. Sugarman. "Child, Maternal, and Family Characteristics Associated with Spanking." *Family Relations* 44 (1995): 170–176.
Ginott, Haim G. *Teacher and Child*. New York: Macmillan, 1972.
Ginsburg, Golda S., Phyllis Bronstein. "Family Factors Related to Children's Intrinsic/Extrinsic Motivational Orientation and Academic Performance." *Child Development* 64 (1993): 1461–1474.
Goldstein, Mandy, Patrick C. L. Heaven. "Perceptions of the Family, Delinquency, and Emotional Adjustment Among Youth." *Personality and Individual Differences* 29 (2000): 1169–1178.
Gordon, Thomas. *P.E.T.—Parent Effectiveness Training*. New York: Plume, 1975.
———. *Teaching Children Self-Discipline . . . At Home and at School*. New York: Times Books, 1989.
Gottfried, Adele Eskeles, James S. Fleming, Allen W. Gottfried. "Role of Parental Motivational Practices in Children's Academic Intrinsic Motivation and Achievement." *Journal of Educational Psychology* 86 (1994): 104–113.
Greene, Ross W. *The Explosive Child*. New York: HarperCollins, 1998.
Greven, Philip. *Spare the Child: The Religious Roots of Punishment and the Psychological Impact of Physical Abuse*. New York: Vintage, 1992.
Grolnick, Wendy S. *The Psychology of Parental Control: How Well-Meant Parenting Backfires*. Mahwah, NJ: Erlbaum, 2003.
Grolnick, Wendy S., Suzanne T. Gurland, Wendy DeCourcey, Karen Jacob. "Antecedents and Consequences of Mothers' Autonomy Support." *Developmental Psychology* 38 (2002): 143–155.
Grolnick, Wendy S., Richard M. Ryan. "Parent Styles Associated with Children's Self-Regulation and Competence in School." *Journal of Educational Psychology* 81 (1989): 143–154.
Grubb, W. Norton, Marvin Lazerson. *Broken Promises: How Americans Fail Their Children*. New York: Basic, 1982.
Grusec, Joan E., Jacqueline J. Goodnow. "Impact of Parental Discipline Methods on the Child's Internalization of Values." *Developmental Psychology* 30 (1994): 4–19.
Grusec, Joan E., Leon Kuczynski, J. Philippe Rushton, Zita M. Simuti. "Modeling, Direct Instruction, and Attributions: Effects on Altruism." *Developmental Psychology* 14 (1978): 51–57.
Grusec, Joan E., Norma Mammone. "Features and Sources of Parents' Attributions About Themselves and Their Children." in *Review of Personality and Social Psychology* 15 (1995): *Social Development*, editor Nancy Eisenberg.

Grusec, Joan E., Erica Redler. "Attribution, Reinforcement, and Altruism: A Developmental Analysis." *Developmental Psychology* 16 (1980): 525–534.
Grusec, Joan E., Duane Rudy, Tanya Martini. "Parenting Cognitions and Child Outcomes." in *Parenting and Children's Internalization of Values*, editor Joan E. Grusec and Leon Kuczynski. New York: Wiley, 1997.
Hart, Craig H., D. Michele DeWolf, Patricia Wozniak, Diane C. Burts. "Maternal and Paternal Disciplinary Styles: Relations with Preschoolers' Playground Behavioral Orientations and Peer Status." *Child Development* 63 (1992): 879–892.
Harter, Susan. "The Relationship Between Perceived Competence, Affect, and Motivational Orientation Within the Classroom." In *Achievement and Motivation: A Social-Developmental Perspective*, editori Ann K. Boggiano, Thane S. Pittman. Cambridge, England: Cambridge University Press, 1992.
———. *The Construction of the Self: A Developmental Perspective*. New York: Guilford, 1999.
Harter, Susan, Donna B. Marold, Nancy R. Whitesell, Gabrielle Cobbs. "A Model of the Effects of Perceived Parent and Peer Support on Adolescent False Self Behavior." *Child Development* 67 (1996): 360–374.
Hastings, Paul D., Joan E. Grusec. "Conflict Outcome as a Function of Parental Accuracy in Perceiving Child Cognitions and Affect." *Social Development* 6 (1997): 76–90.
———. "Parenting Goals as Organizers of Responses to Parent-Child Disagreement." *Developmental Psychology* 34 (1998): 465–479.
Hastings, Paul D., Kenneth H. Rubin. "Predicting Mothers' Beliefs About Preschool-Aged Children's Social Behavior." *Child Development* 70 (1999): 722–741.
Herrera, Carla, Judy Dunn. "Early Experiences with Family Conflict: Implications for Arguments with a Close Friend." *Developmental Psychology* 33 (1997): 869–881.
Hoffman, Martin. "Power Assertion by the Parent and Its Impact on the Child." *Child Development* 31 (1960): 129–143.
———. "Conscience, Personality, and Socialization Techniques." *Human Development* 13 (1970a): 90–126.
———. "Moral Development." In *Carmichael's Manual of Child Psychology*, ed. 3, vol. 2, editor Paul H. Mussen. New York: Wiley, 1970b.
Hoffman, Martin, Herbert D. Saltzstein. "Parent Discipline and the Child's Moral Development." *Journal of Personality and Social Psychology* 5 (1967): 45–57.
Holt, Jim. "Decarcerate?" *New York Times Magazine*, August 15, 2004: 20–21.
Honig, Alice Sterling. "Compliance, Control, and Discipline." *Young Children*, January 1985: 50–58.
Jacobvitz, Deborah, L. Alan Sroufe. "The Early Caregiver-Child Relationship and Attention-Deficit Disorder with Hyperactivity in Kindergarten: A Prospective Study." *Child Development* 58 (1987): 1488–1495.
Johnson, Susan L., Leann L. Birch. "Parents' and Children's Adiposity and Eating Style." *Pediatrics* 94 (1994): 653–661.
Juul, Jesper. *Your Competent Child: Toward New Basic Values for the Family*. New York: Farrar, Straus, and Giroux, 2001.
Kamins, Melissa L., Carol S. Dweck. "Person Versus Process Praise and Criticism: Implications for Contingent Self-Worth and Coping." *Developmental Psychology* 35 (1999): 835–847.
Kandel, Denise B., Ping Wu. "Disentangling Mother-Child Effects in the Development of Antisocial Behavior." In *Coercion and Punishment in Long-Term Perspectives*, editor Joan McCord. Cambridge, England: Cambridge University Press, 1998.
Kelley, Michelle L., Thomas G. Power, Dawn D. Wimbush. "Determinants of

Disciplinary Practices in Low-Income Black Mothers." *Child Development* 63 (1992): 573–582.
Kernis, Michael H. "Toward a Conceptualization of Optimal Self-Esteem." *Psychological Inquiry* 14 (2003): 1–26.
Kernis, Michael H., Anita C. Brown, Gene H. Brody. "Fragile Self-Esteem in Children and Its Associations with Perceived Patterns of Parent-Child Communication." *Journal of Personality* 68 (2000): 225–252.
Kilgore, Kim, James Snyder, Chris Lentz. "The Contribution of Parental Discipline, Parental Monitoring, and School Risk to Early-Onset Conduct Problems in African American Boys and Girls." *Developmental Psychology* 36 (2000): 835–845.
Kochanska, Grazyna. "Mutually Responsive Orientation Between Mothers and Their Young Children: Implications for Early Socialization." *Child Development* 68 (1997): 94–112.
Kochanska, Grazyna, Nazan Aksan. "Mother-Child Mutually Positive Affect, the Quality of Child Compliance to Requests and Prohibitions, and Maternal Control as Correlates of Early Internalization." *Child Development* 66 (1995): 236–254.
Koestner, Richard, Richard M. Ryan, Frank Bernieri, Kathleen Holt. "Setting Limits on Children's Behavior: The Differential Effects of Controlling vs. Informational Styles on Intrinsic Motivation and Creativity." *Journal of Personality* 52 (1984): 233–248.
Kohn, Alfie. *The Brighter Side of Human Nature: Altruism and Empathy in Everyday Life*. New York: Basic Books, 1990.
———. "Caring Kids: The Role of the Schools." *Phi Delta Kappan*, March 1991: 496–506. Disponibil la adresa: www.alfiekohn.org/teaching/cktrots.htm.
———. *No Contest: The Case Against Competition*. Rev. ed. Boston: Houghton Mifflin, 1992.
———. "Choices for Children: Why and How to Let Children Decide." *Phi Delta Kappan*, September 1993: 8–20. Disponibil la adresa: www.alfiekohn.org/teaching/cfc.htm.
———. "The Truth About Self-Esteem." *Phi Delta Kappan*, December 1994: 272–283. Disponibil la adresa: www.alfiekohn.org/teaching/tase.htm.
———. *Beyond Discipline: From Compliance to Community*. Alexandria, VA: Association for Supervision and Curriculum Development, 1996.
———. "How Not to Teach Values: A Critical Look at Character Education." *Phi Delta Kappan*, February 1997: 429–439. Disponibil la adresa: www.alfiekohn.org/teaching/hnttv.htm.
———. "Television and Children: ReViewing the Evidence." în *What to Look for in a Classroom . . . and Other Essays*. San Francisco: Jossey-Bass, 1998.
———. *Punished by Rewards: The Trouble with Gold Stars, Incentive Plans, A's, Praise, and Other Bribes*. Rev. ed. Boston: Houghton Mifflin, 1999a.
———. *The Schools Our Children Deserve: Moving Beyond Traditional Classrooms and "Tougher Standards."* Boston: Houghton Mifflin, 1999b.
———. "Education's Rotten Apples: From Math Instruction to State Assessments, Bad Practices Can Undermine the Good." *Education Week*, September 18, 2002: 48, 36, 37. Disponibil la adresa: www.alfiekohn.org/teaching/edweek/rotten.htm.
Kohn, Melvin L. *Class and Conformity*. Ed. 2. Chicago: University of Chicago Press, 1977.
Kuczynski, Leon. "Reasoning, Prohibitions, and Motivations for Compliance." *Developmental Psychology* 19 (1983): 126–134.
———. "Socialization Goals and Mother-Child Interaction: Strategies for Long-Term and Short-Term Compliance." *Developmental Psychology* 20 (1984): 1061–1073.
Kuczynski, Leon, Grazyna Kochanska. "Development of Children's Noncompliance Strategies from Toddlerhood to Age 5." *Developmental Psychology* 26 (1990): 398–408.
Kuczynski, Leon, Grazyna Kochanska, Marian Radke-Yarrow, Ona Girnius-

Brown. "A Developmental Interpretation of Young Children's Noncompliance." *Developmental Psychology* 23 (1987): 799–806.
Lamborn, Susie D., Sanford M. Dornbusch, Laurence Steinberg. "Ethnicity and Community Context as Moderators of the Relations Between Family Decision Making and Adolescent Adjustment." *Child Development* 67 (1996): 283–301.
Lamborn, Susie D., Nina S. Mounts, Laurence Steinberg, Sanford M. Dornbusch. "Patterns of Competence and Adjustment Among Adolescents from Authoritative, Authoritarian, Indulgent, and Neglectful Families." *Child Development* 62 (1991): 1049–1065.
Levine, Robert A. "Challenging Expert Knowledge: Findings from an African Study of Infant Care and Development." in *Childhood and Adolescence: Cross-Cultural Perspectives and Applications*, editors Uwe P. Gielen, Jaipaul Roopnarine. Westport, CT: Praeger, 2004.
Lewin, Kurt, Ronald Lippitt, Ralph K. White. "Patterns of Aggressive Behavior in Experimentally Created 'Social Climates.'" *Journal of Social Psychology* 10 (1939): 271–299.
Lewis, Catherine C. "The Effects of Parental Firm Control: A Reinterpretation of Findings." *Psychological Bulletin* 90 (1981): 547–563.
———. *Educating Hearts and Minds: Reflections on Japanese Preschool and Elementary Education*. Cambridge, England: Cambridge University Press, 1995.
Lieberman, Alicia F. *The Emotional Life of the Toddler*. New York: Free Press, 1993.
Lovett, Herbert. *Cognitive Counseling and Persons with Special Needs: Adapting Behavioral Approaches to the Social Context*. New York: Praeger, 1985.
Luster, Tom, Kelly Rhoades, Bruce Haas. "The Relation Between Parental Values and Parenting Behavior: A Test of the Kohn Hypothesis." *Journal of Marriage and the Family* 51 (1989): 139–147.
Luthar, Suniya S., Bronwyn E. Becker. "Privileged but Pressured?: A Study of Affluent Youth." *Child Development* 73 (2002): 1593–1610.
Luthar, Suniya S., Karen D'Avanzo. "Contextual Factors in Substance Use: A Study of Suburban and Inner-City Adolescents." *Development and Psychopathology* 11 (1999): 845–867.
Lytton, Hugh. "Physical Punishment Is a Problem, Whether Conduct Disorder Is Endogenous or Not." *Psychological Inquiry* 8 (1997): 211–214.
Maccoby, Eleanor E., John A. Martin. "Socialization in the Context of the Family: Parent-Child Interaction." in *Handbook of Child Psychology*, 4th ed., vol. 4, editor Paul H. Mussen. New York: Wiley, 1983.
Makri-Botsari, E. "Causal Links Between Academic Intrinsic Motivation, Self-Esteem, and Unconditional Acceptance by Teachers in High School Students." in *International Perspectives on Individual Differences*, vol. 2: *Self Perception*, editor Richard J. Riding, Stephen G. Rayner. Westport, CT: Ablex, 2001.
Mallinckrodt, Brent, and Mei-Fen Wei. "Attachment, Social Competencies, Interpersonal Problems, and Psychological Distress." Paper presented at the annual conference of the American Psychological Association, Toronto, August 2003.
Marshall, Hermine H. "An Updated Look at Delaying Kindergarten Entry." *Young Children*, September 2003: 84–93.
Matas, Leah, Richard A. Arend, L. Alan Sroufe. "Continuity of Adaptation in the Second Year: The Relationship Between Quality of Attachment and Later Competence." *Child Development* 49 (1978): 547–556.
McCord, Joan. "Questioning the Value of Punishment." *Social Problems* 38 (1991): 167–179.
———. "On Discipline." *Psychological Inquiry* 8 (1997): 215–217.
McLeod, Jane D., Candace Kruttschnitt, Maude Dornfeld. "Does Parenting Explain the Effects of Structural Conditions on Children's Antisocial Behavior?" *Social Forces* 73 (1994): 575–604.

Merrow, John. *Choosing Excellence.* Lanham, MD: Scarecrow Press, 2001.
Miller, Alice. *The Drama of the Gifted Child.* Rev. ed. New York: Basic, 1994.
Morris, Amanda Sheffield, Laurence Steinberg, Frances M. Sessa, Shelli Avenevoli, Jennifer S. Silk, Marilyn J. Essex. "Measuring Children's Perceptions of Psychological Control." in *Intrusive Parenting: How Psychological Control Affects Children and Adolescents,* editor Brian K. Barber. Washington, D.C.: American Psychological Association, 2002.
Mosler, Christine E., Barbara Rogoff. "Privileged Treatment of Toddlers: Cultural Aspects of Individual Choice and Responsibility." *Developmental Psychology* 39 (2003): 1047–1060.
Murstein, Bernard I., Mary Cerreto, Marcia G. MacDonald. "A Theory and Investigation of the Effect of Exchange-Orientation on Marriage and Friendship." *Journal of Marriage and the Family* 39 (1977): 543–548.
Neighbors, Clayton, Mary E. Larimer, Irene Markman Geisner, C. Raymond Knee. "Feeling Controlled and Drinking Motives Among College Students." *Self and Identity* 3 (2004): 207–224.
Newcomb, Theod[o]re H. "The Family in 1955." *Merrill-Palmer Quarterly* 2 (1956): 50–54.
Noddings, Nel. *The Challenge to Care in Schools: An Alternative Approach to Education.* New York: Teachers College Press, 1992.
Norem-Hebeisen, Ardyth A., David W. Johnson. "The Relationship Between Cooperative, Competitive, and Individualistic Attitudes and Differentiated Aspects of Self-Esteem." *Journal of Personality* 49 (1981): 415–426.
Oliner, Samuel P., Pearl M. Oliner. *The Altruistic Personality: Rescuers of Jews in Nazi Europe.* New York: Free Press, 1988.
Parpal, Mary, Eleanor E. Maccoby. "Maternal Responsiveness and Subsequent Child Compliance." *Child Development* 56 (1985): 1326–1334.
Parsons, Jacquelynne E., Diane N. Ruble. "The Development of Achievement-Related Expectancies." *Child Development* 48 (1977): 1075–1079.
Petersen, Larry R., Gary R. Lee, Godfrey J. Ellis. "Social Structure, Socialization Values, and Disciplinary Techniques: A Cross-Cultural Analysis." *Journal of Marriage and the Family* 44 (1982): 131–142.
Pieper, Martha Heinemann, William J. Pieper. *Smart Love.* Boston: Harvard Common Press, 1999.
Pinderhughes, Ellen E., Kenneth A. Dodge, John E. Bates, Gregory S. Pettit, Arnaldo Zelli. "Discipline Responses: Influences of Parents' Socioeconomic Status, Ethnicity, Beliefs About Parenting, Stress, and Cognitive-Emotional Processes." *Journal of Family Psychology* 14 (2000): 380–400.
Reeve, Johnmarshall, Glen Nix, Diane Hamm. "Testing Models of the Experience of Self-Determination in Intrinsic Motivation and the Conundrum of Choice." *Journal of Educational Psychology* 95 (2003): 375–392.
Reyna, Christine, Bernard Weiner. "Justice and Utility in the Classroom: An Attributional Analysis of the Goals of Teachers' Punishment and Intervention Strategies." *Journal of Educational Psychology* 93 (2001): 309–319.
Rimer, Sara. "Schools Moving to Curb Wrangling Over Rankings." *New York Times,* March 9, 2003: A16.
Ritchie, Kathy L. "Maternal Behaviors and Cognitions During Discipline Episodes." *Developmental Psychology* 35 (1999): 580–589.
Rogers, Carl R. "A Theory of Therapy, Personality, and Interpersonal Relationships, As Developed in the Client-Centered Framework." in *Psychology: A Study of a Science.* Study I: Conceptual and Systematic, vol. 3, editor Sigmund Koch. New York: McGraw-Hill, 1959.
Rohner, Ronald P., Kevin J. Kean, David E. Cournoyer. "Effects of Corporal Punishment, Perceived Caretaker Warmth, and Cultural Beliefs on the Psychological

Adjustment of Children in St. Kitts, West Indies." *Journal of Marriage and the Family* 53 (1991): 681–693.
Rothbaum, Fred, Gisela Trommsdorff. "Do Roots and Wings Complement or Oppose One Another?: The Socialization of Relatedness and Autonomy in Cultural Context." in *Handbook of Socialization*, editor Joan E. Grusec and Paul D. Hastings. New York: Guilford, in press.
Rowe, David C. "Group Differences in Developmental Processes: The Exception or the Rule?" *Psychological Inquiry* 8 (1997): 218–222.
Rowe, Mary Budd. "Relation of Wait-Time and Rewards to the Development of Language, Logic, and Fate Control: Part II—Rewards." *Journal of Research in Science Teaching* 11 (1974): 291–308.
Ryan, Richard M., Kirk Warren Brown. "Why We Don't Need Self-Esteem." *Psychological Inquiry* 14 (2003): 71–76.
Ryan, Richard M., Edward L. Deci. "When Rewards Compete with Nature: The Undermining of Intrinsic Motivation and Self-Regulation." in *Intrinsic and Extrinsic Motivation: The Search for Optimal Motivation and Performance*, editor Carol Sansone, Judith M. Harackiewicz. San Diego: Academic Press, 2000.
———. "On Assimilating Identities to the Self." in *Handbook of Self and Identity*, editor Mark R. Leary, June Price Tangney. New York: Guilford, 2003.
Samalin, Nancy, Martha Moraghan Jablow. *Loving Your Child Is Not Enough*. New York: Penguin, 1988.
Schaefer, Earl S., Marianna Edgerton. "Parent and Child Correlates of Parental Modernity." in *Parental Belief Systems: The Psychological Consequences for Children*, editor Irving E. Sigel. Hillsdale, NJ: Erlbaum, 1985.
Schimel, Jeff, Jamie Arndt, Tom Pyszczynski, Jeff Greenberg. "Being Accepted for Who We Are." *Journal of Personality and Social Psychology* 80 (2001): 35–52.
Schwartz, Barry. *The Battle for Human Nature: Science, Morality, and Modern Life*. New York: Norton, 1986.
Scott-Little, M. Catherine, Susan D. Holloway. "Child Care Providers' Reasoning About Misbehaviors." *Early Childhood Research Quarterly* 7 (1992): 595–606.
Sears, Robert R., Eleanor E. Maccoby, Harry Levin. *Patterns of Child Rearing*. Evanston, IL: Row, Peterson, 1957.
Simons, Ronald L., Kuei-Hsiu Lin, Leslie C. Gordon, Gene H. Brody, Rand D. Conger. "Community Differences in the Association Between Parenting Practices and Child Conduct Problems." *Journal of Marriage and the Family* 64 (2002): 331–345.
Simons, Ronald L., Les B. Whitbeck, Rand D. Conger, Wu Chyi-In. "Intergenerational Transmission of Harsh Parenting." *Developmental Psychology* 27 (1991): 159–171.
Simpson, A. Rae. *The Role of the Mass Media in Parenting Education*. Boston: Center for Health Communication, Harvard School of Public Health, 1997.
Stayton, Donelda J., Robert Hogan, Mary D. Salter Ainsworth. "Infant Obedience and Maternal Behavior." *Child Development* 42 (1971): 1057–1069.
Stormshak, Elizabeth A., Karen L. Bierman, Robert J. McMahon, Liliana J. Lengua. "Parenting Practices and Child Disruptive Behavior Problems in Early Elementary School." *Journal of Clinical Child Psychology* 29 (2000): 17–29.
Strage, Amy, Tamara Swanson Brandt. "Authoritative Parenting and College Students' Academic Adjustment and Success." *Journal of Educational Psychology* 91 (1999): 146–156.
Straus, Murray A. *Beating the Devil Out of Them: Corporal Punishment in American Families and Its Effects on Children*. Ed. 2 New Brunswick, NJ: Transaction, 2001.
———. "Children Should Never, Ever, Be Spanked, No Matter What the Circumstances."

In *Current Controversies on Family Violence*, ed. 2, editor Donileen R. Loseke, Richard J. Gelles, Mary M. Cavanaugh. London: Sage, 2004.
———. *Primordial Violence: Corporal Punishment by Parents*. Walnut Creek, CA: AltaMira Press, 2005.
Straus, Murray A., Anita K. Mathur. "Social Change and the Trends in Approval of Corporal Punishment by Parents from 1968 to 1994." In *Family Violence Against Children*, editor Detlev Frehsee, Wiebke Horn, Kai-D. Bussmann. New York: Walter de Gruyter, 1996.
Straus, Murray A., Julie H. Stewart. "Corporal Punishment by American Parents: National Data on Prevalence, Chronicity, Severity, and Duration, in Relation to Child and Family Characteristics." *Clinical Child and Family Psychology Review* 2 (1999): 55–70.
Straus, Murray A., David B. Sugarman, Jean Giles-Sims. "Spanking by Parents and Subsequent Antisocial Behavior of Children." *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine* 151 (1997): 761–767.
Swanson, Ben, Brent Mallinckrodt. "Family Environment, Love Withdrawal, Childhood Sexual Abuse, and Adult Attachment." *Psychotherapy Research* 11 (2001): 455–472.
Toner, Ignatius J. "Punitive and Non-Punitive Discipline and Subsequent Rule-Following in Young Children." *Child Care Quarterly* 15 (1986): 27–37.
Tronick, Edward Z. "Emotions and Emotional Communication in Infants." *American Psychologist* 44 (1989): 112–119.
Walker, Lawrence J., John H. Taylor. "Family Interactions and the Development of Moral Reasoning." *Child Development* 62 (1991): 264–283.
Watson, Marilyn. *Learning to Trust: Transforming Difficult Elementary Classrooms Through Developmental Discipline*. San Francisco: Jossey-Bass, 2003.
Wigfield, Allan. "Children's Attributions for Success and Failure." *Journal of Educational Psychology* 80 (1988): 76–81.
Zahn-Waxler, Carolyn, Marian Radke-Yarrow, Robert A. King. "Child Rearing and Children's Prosocial Initiations Toward Victims of Distress." *Child Development* 50 (1979): 319–330.

MULȚUMIRI

Fără Abigail și Asa, pe care i-ați întâlnit în paginile acestei cărți, cercetările mele privind creșterea copiilor ar fi fost mai puțin valoroase și mai puțin interesante... la fel și viața mea. Dincolo de poveștile pe care le-am spus despre ei, rolul meu de părinte este modelat, în toate sensurile, de faptul că sunt părintele *lor*. În mod similar, modul cum gândesc și viața mea, în întregime, au fost îmbogățite imens de celălalt părinte al lor, soția mea, Alisa. Din când în când, apare și ea în aceste pagini, deși acele referințe nu reușesc nici măcar să contureze cât de mult îi datorez. Intuiția și răbdarea ei deosebită, concentrarea permanentă pentru a asigura binele copiilor m-au inspirat, m-au corectat și m-au provocat să-mi analizez propriile alegeri ca părinte. (Același rezultat are și comentariul ei, spus pe jumătate în glumă: „Ce ar zice Alfie Kohn în legătură cu ce ai făcut tu acum?")

Alisa mi-a fost de mare ajutor în scrierea acestei cărți, ca și în alt mod, mai concret. A citit fiecare cuvânt și mi-a oferit sugestii care au îmbunătățit modul de argumentare și tonul cărții. În mod remarcabil, Marilyn Watson, fără a avea vreo obligație, a făcut același lucru, oferindu-mi din înțelepciunea, erudiția și experiența sa de viață, care m-au ajutat la ce am scris. O cunosc pe Marilyn de mult timp deja și, după cum am explicat și înainte, am fost încântat să contribui la cartea ei. Perspectiva sa asupra dezvoltării copiilor a avut o influență mare asupra mea. Nu le considerați, pe ea și pe Alisa, vinovate de ce este scris în aceste pagini, dar țineți cont de contribuția lor când găsiți aici ceva folositor.

Fiindcă tot sunt la capitolul mulțumiri, mai sunt persoane, care nu sunt nici ele în întregime vinovate de ce este în carte, cărora le sunt recunoscător pentru că au citit porțiuni din ea și mi-au făcut sugestii utile, mai scurte sau mai elaborate: Wendy Grolnick, Rich Ryan, David Altshuler, Fred Rothbaum și Ed Deci.

Dacă nu ar fi fost Gail Ross, agentul meu, și Tracy Behar, editorul, poate că nici nu s-ar mai fi pus problema unei cărți care să fie citită și îmbunătățită de oamenii de mai sus. Le rămân dator și recunoscător amândurora pentru implicarea lor în acest proiect.

CUPRINS

Introducere 5

Capitolul 1: PARENTING CONDIȚIONAT 13

Capitolul 2: DĂRUIREA ȘI REȚINEREA IUBIRII 26

Capitolul 3: PREA MULT CONTROL 45

Capitolul 4: DAUNELE PEDEPSEI 60

Capitolul 5: ÎMPINȘI CĂTRE SUCCES 70

Capitolul 6: CE NE TRAGE ÎNAPOI? 87

Capitolul 7: PRINCIPIILE PARENTINGULUI NECONDIȚIONAT 108

Capitolul 8: IUBIRE NECONDIȚIONATĂ 128

Capitolul 9: SĂ OFERIM COPIILOR OPȚIUNI 151

Capitolul 10: PERSPECTIVA COPILULUI 169

ANEXĂ. Stiluri de parenting: importanța culturii, a clasei sociale și a grupului etnic 187

Note 197

Referințe și bibliografie 213

ALTE CĂRŢI DE ALFIE KOHN:

NO CONTEST:
THE CASE AGAINST COMPETITION

THE BRIGHTER SIDE OF HUMAN NATURE:
ALTRUISM AND EMPATHY IN EVERYDAY LIFE

YOU KNOW WHAT THEY SAY...:
THE TRUTH ABOUT POPULAR BELIEFS

PUNISHED BY REWARDS:
THE TROUBLE WITH GOLD STARS,
INCENTIVE PLANS, A'S, PRAISE, AND OTHER BRIBES

BEYOND DISCIPLINE:
FROM COMPLIANCE TO COMMUNITY

EDUCATION, INC.:
TURNING LEARNING INTO A BUSINESS (EDITOR)

WHAT TO LOOK FOR IN A CLASSROOM...
AND OTHER ESSAYS

THE SCHOOLS OUR CHILDREN DESERVE:
MOVING BEYOND TRADITIONAL CLASSROOMS
AND "TOUGHER STANDARDS"

THE CASE AGAINST STANDARDIZED TESTING:
RAISING THE SCORES, RUINING THE SCHOOLS

WHAT DOES IT MEAN TO BE WELL EDUCATED?
AND MORE ESSAYS ON STANDARDS, GRADING, AND OTHER FOLLIES

ALFIE KOHN

Educarea necondiționată

Cele mai multe ghiduri pentru părinți pornesc de la întrebarea "Cum îi convingem pe copii să fie ascultători?" – şi continuă cu propunerea unor varii tehnici pentru exercitarea controlului asupra lor. Specialistul în educație recunoscut la nivel național Alfie Kohn își începe această carte realmente inovatoare cu o altă întrebare: "De ce au nevoie copiii – şi cum putem noi să le satisfacem aceste nevoi?" Această întrebare duce la formularea unor idei despre cum acționăm laolaltă cu cei mici, în loc să acționăm asupra lor.

Una din nevoile de bază a oricărui copil, conform argumentării lui Kohn, este cea de iubire necondiționată, de a şti că va fi acceptat chiar dacă o dă în bară sau nu se ridică la înălțimea aşteptărilor. Cu toate astea, abordările convenționale în materie de creştere a copiilor, ca pedepsele (inclusiv "time-out"-urile), recompensele (inclusiv stimularea pozitivă) sau alte forme de control, îi învață pe copii că sunt iubiți doar când ne fac pe plac sau ne impresionează. Kohn face referință la o sumă de studii solide, dar în mare parte puțin cunoscute, care detaliază cât de dăunător este să le dăm copiilor de înțeles că trebuie să ne câştige aprobarea. Chiar acesta este mesajul pe care îl primesc copiii de pe urma tehnicilor de disciplinare clasice, deşi nu este şi cel pe care marea majoritate a părinților doresc să îl transmită.

Fiind însă mai presus decât doar o altă carte despre disciplină, Educarea necondiționată aduce în discuție modurile în care părinții se gândesc la, relaționează emoțional cu şi se comportă față de copiii lor. Le propune să pună sub semnul întrebării chiar şi premisele fundamentale la care se raportează în creşterea copiilor, oferindu-le în acelaşi timp o gamă vastă de strategii practice pentru a schimba macazul de la educarea prin "acționare asupra" la cea prin "acționare cu" – inclusiv cum să înlocuiască lauda cu sprijinul necondiționat de care copiii au nevoie ca să devină persoane sănătoase, afectuoase şi responsabile.